

ذائقہ کا دستور خوان

2014

اگست



جشن آزادی اسپیشل
پاکستان کے منفرد کھانے اور ذائقے

BAKE
PARLOR

سبب ہی کیا ہے؟

دی ہوم ریسٹورنٹ

Eid Special

Issue No. 9

موسم کے مزے



مینگو سویاں حلوہ

ایک تین میں 1 کھانے کا بیج تھی کو کڑا نہیں
اور ایک کپ سوچاں ڈال کر ہوں لیں۔ علیحدہ
سے 1 کپ دودھ ڈالیں اور سوچاں ڈال کر نرم
ہونے تک پکا کریں۔ پھر ایک کپ شکر، آدھا کپ
آم کا گودا اور پستے یا دام ملائیں اور چٹائی چمک چائے تک پکائیں۔ مگر گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

ور میسلی برنی



1۔ ایک کڑاھی میں سویاں سرخ
ہونے تک بھجوائیں۔

2۔ پھر تھوڑا پانی ملا کر نرم کریں۔

3۔ اب کڑاھی میں کنڈنیں ملکہ،
سویاں کھوپڑا اور بارہم شامل
کریں۔

4۔ ہلکی آگ پر اس وقت تک
پکائیں جب تک آمیزہ اچھی
طرح سے مل نہ جائے۔ پھر
زعفران ملائیں۔

5۔ فلیٹ ڈش یا ٹرے پر ہلکا سا
کوئنگ آئل لگا کر آمیزہ
پھیلا دیں۔

6۔ ٹھنڈا ہونے پر اپنی مرضی کے
کڑے کاٹ لیں۔

رنگین سویاں لب شیریں



1۔ ایک کلو دودھ میں سے تھوڑا سا
نکال کر باقی چوبیسے پر رکھ دیں۔

2۔ جب دودھ ابلنے کے قریب ہو
تو علیحدہ رکھ دئے دودھ میں
کارن فلور ملا کر ابلتے ہوئے
دودھ میں حل کریں۔

3۔ چینی شامل کر کے چمچ ہلائیں۔

4۔ جب مناسب گاڑھا ہو جائے
تو چوبیسے سے اتار کے ٹھنڈا
ہونے رکھ دیں۔

5۔ آدھا فروٹ کاٹیں اور کریم شامل
کر کے مشین میں کس کریں
اور ایک ڈش میں نکال لیں۔

6۔ پھر بٹایا فروٹ، فلیٹ ہوئی رنگین
سویاں شامل کریں۔ اور نیب،
کیلا اور آم سے سجا کر فریج میں
ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

شیر خرمہ



1۔ ایک گہرے پین میں مکھن گرم
کریں۔ پھر سویاں ڈال کر شہرا
ہونے تک بھجوائیں۔

2۔ اب شکر اور دودھ شامل کر کے
اچھی طرح پکائیں۔

3۔ پھر میوے اور کشمش شامل کر
کے اچھے طریقے سے ملائیں
اور 3 سے 4 منٹ تک
آبالیں۔

4۔ اب تازہ بھجور، چروٹی، الائچی
پاؤڈر اور عرق گلاب شامل کر
کے 2 منٹ تک آبالیں۔
اگر شیر خرمہ بہت گاڑھا ہو تو
اس میں گرم پانی ڈال کر آہستہ
آہستہ ملائیں۔

5۔ اب چوبیسے سے اٹاریں اور
الائچی پاؤڈر سے گارنش کر کے
پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- کنڈنیں ملکہ 1 ٹن
- بیک پاؤڈر سوچاں 100 گرام
- کھوپڑا 100 گرام
- مٹھے ہوئے بادام 1 کپ
- تھوڑا زعفران دودھ میں بھگایا ہوا



شاپنگ لسٹ

- ایک کلو
- کریم
- جب
- آم
- کارن فلور
- مکس فروٹ
- بیک پاؤڈر سوچاں (رنگ ہلکی)
- کیے
- عرق گلاب
- ایک کپ

شاپنگ لسٹ

- مکھن
- بیک پاؤڈر سوچاں
- شکر
- آم
- مٹھے ہوئے بادام
- کشمش
- بھجور
- چروٹی
- الائچی پاؤڈر
- عرق گلاب



ہنسنے ہیں ہنساتے ہیں
مل کر خوشیاں بانٹتے ہیں
ایک ہاؤس رنگین سوناں سے
ہر قسم کی سہولت پیش کرتے ہیں
اور خوشیوں کا سزا بڑھائیں
ایک بار سب ہی کھاتے ہیں

فہرست

صحت عامہ

74 آجے یوگیوں کی بیٹھک میں...

یہ شیف لکھارہ

76 کوئٹہ ایکسپریٹ شیلو خان سے گفتگو

ریستوران ریویو

78 greenO

گھڑاری

84 ہنرکاری کے دلکش نمونے

باغبانی

86 میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں

لائٹ کیمرا ایکشن

92 پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



سیر و سیاحت

جھرنوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں



رہنمائی

پاکستانی کھانے

لاہوری ناشتہ
چمک کاسان سرگرمیوں کے لئے
مکھلی برانی
پٹاوری پنک پیسہ برے مصالحے کے لئے
سرگرمیوں کی روٹی
دم پختہ دھن کی روٹی
غاس زردہ

43 آٹا کھانا
44 بکنا چکن
45 اسٹریٹ فوڈ چکن و ڈھول
46 دھن کی روٹی
47 پٹاوری پنک پیسہ
48 کھجور کی روٹی
49 روٹی کاسان
50 پٹاوری پنک پیسہ
51 دھن کی روٹی
54 پٹاوری پنک پیسہ
55 دھن کی روٹی
56 پٹاوری پنک پیسہ
57 دھن کی روٹی
58 پٹاوری پنک پیسہ
59 دھن کی روٹی
60 پٹاوری پنک پیسہ
61 دھن کی روٹی
62 پٹاوری پنک پیسہ
63 دھن کی روٹی
64 پٹاوری پنک پیسہ
65 دھن کی روٹی
66 پٹاوری پنک پیسہ



یوم آزادی مبارک

12 ہماری پہچان ہمارا پاکستان
14 نئے ذائقوں کی پہچان
16 کامران لاشاری
18 ہم روح پاکستان کو شعلہ راہ بنائیں گے
20 پاکستان کا ثقافتی ورثہ (ملانی کھسے)

کھانہ صحت کا خزانہ

24 آڑو
26 گرمیوں کا توڑ کرے گولہ گندا
28 بھنڈی...
32 کھیرا صحت کے لئے ہیرا
34 پرکھوں کے یہ نوٹے

مستقل سلسلہ

10 اداریہ
11 آپ کی رائے
82 ڈالڈائیڈ وائزر کی سروس
88 افسانے
90 غزل اس نے چھیڑی
94 شیر نامہ
96 ریویوز
98 ستاروں کی محفل

سرخ زبیا

68 7 روزہ بیوٹی پلان
70 ایش ہے مہر کا روپن کی
72 تھوڑا کوکا لوگ کچھ بھی پہننے

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 42، اگست 2014



سرورق پشاور کی چکن پیئر

معزز قارئین! السلام علیکم

مجاہاں اس مرتبہ تو ہمارے کہنے سے پہلے ہی آپ کو پتا ہے کہ ہم کس بات کی مبارکباد دے رہے ہیں۔ اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کا بچہ بچہ آزادی کے گیت گانے لگتا ہے اور کیوں نہ ہو آزاد مملکت ہونا کوئی چھوٹی بات تو نہیں ہوتی۔ ڈالدا کا دسترخوان کی جانب سے ہم پورے پاکستان کو جشن آزادی کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے اس شمارے کی شکل میں خاص تحفہ پیش کر رہے ہیں۔

ہر مہینے ہم آپ کو مختلف قصیم پر تراکیب اور آرٹیکلز پیش کر رہے ہوتے ہیں تو آج آپ کی دیرینہ فرمائش پوری کرتے ہوئے ہم نے پاکستان کو اپنی قصیم بنایا اور کوشش کی ہے کہ آپ کو پاکستان، اس کی روایات، اس کے خاص کھانے، خاص لوگوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائی جائے۔

اس ضمن میں ڈالدا ایڈوائزری سروس نے پورے پاکستان کا سروے کیا وہاں کے لوگوں سے مل کر وہاں کے خاص کھانوں کے بارے میں نہ صرف معلومات حاصل کی بلکہ ان تراکیب کو آپ کے ساتھ بھی ضمیر کیا۔ تو ہمیں امید ہے کہ آپ ڈالدا ایڈوائزری سروس کی اس کوشش کو سراہے ہوئے ان تراکیب کو جا کر ضرور انجوائے کریں گے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے جشن آزادی کے خصوصی شمارے کلاسیکی کلکیشن کا حصہ بنائے، ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو انکی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولنے گا۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشگی طرح آپ کے ہم قدم

پیشکش
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر و ڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 طور کلفٹن سینٹر، خیابان ردی،

ہلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

مارکیٹنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

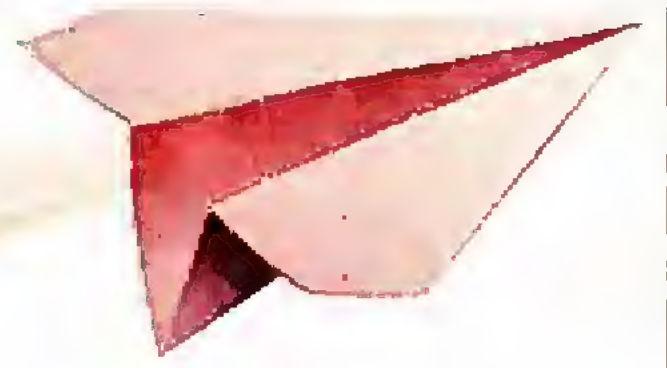
0300-2275193

اختیار: ایہ شمارہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریریں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں مثالی تحریریں اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تحریر یا اس کے کئی حصے کو نہ شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق عامر مسٹر انریمل مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ جیکنگ ایسوسی ایٹس سے چھپوا کر شائع کیا۔

ذالکا کا دسترخوان

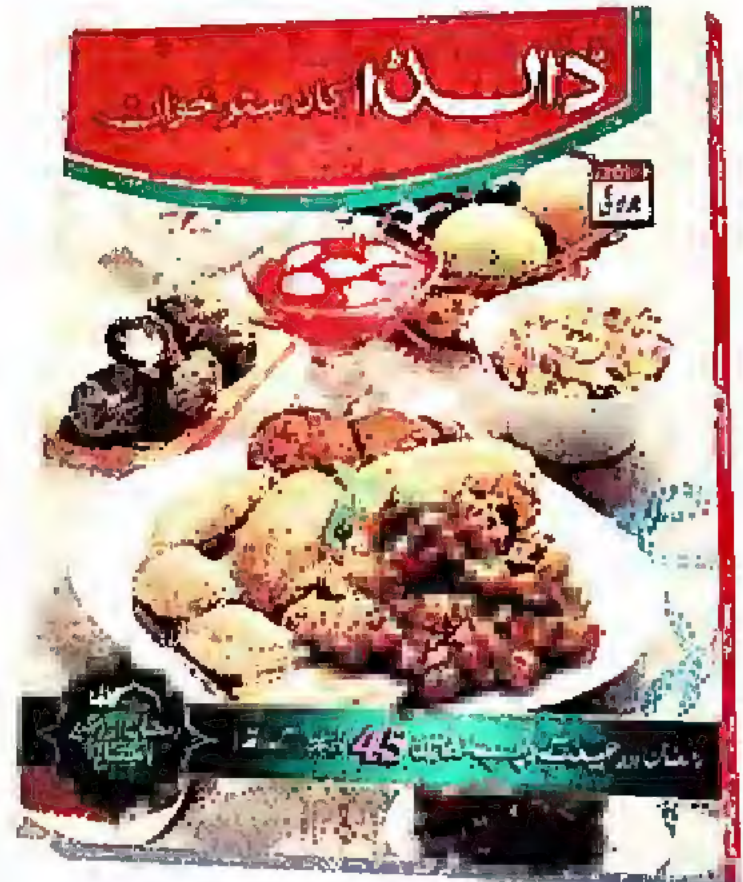
اپنی رائے



ذالکا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالکا ایذا بڑی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوگا۔ ریسیپر بھی ایک نئے پتہ پر ایک قلمی ارشاد۔ رحیم یار خان
جاذب نظر تھیں۔ رمضان اور عید کے مضامین بھی لا جواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت مہیج رہے ہیں۔
بالکل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بہتری آتی رہے گی۔
مریم دربان... کوئٹہ

کال نہیں چھیننا چاہتی۔
رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بھی لا جواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت مہیج رہے ہیں۔
بالکل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بہتری آتی رہے گی۔
مریم دربان... کوئٹہ



استقبال رمضان بھرپور رہا

ماہنامہ ذالکا دسترخوان ہر سال رمضان کے مبارک مہینے میں ریسیپر اور مضامین پر بڑی محنت کرتا ہے اور اہتمام سے اس مذہبی فریضے کی ادائیگی میں قارئین کو شریک کرتا ہے۔ اس مرتبہ یہ ختم نمبر بہت بھرپور تھا۔ استقبال رمضان کے مضامین، عید کی تیاریوں کے ضمن میں شائع کئے گئے مضامین اچھا انتخاب تھے۔ سردی بھی خوب تھا۔ مجھے ذاتی طور پر "یکساں ہے سگھڑاپے کا امتحان" والا آرٹیکل بہت معلوماتی اور دلچسپ لگا۔ مختصر مضمونہ بانو نے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت اچھی طرح سمجھانے والے انداز میں لکھا مثلاً وہی بھلے بنانے کی بہت حد تک سہولت گہری ترکیب بتائی۔ ماہرہ دیکھ... کوڑی

انظار پارٹی اور روزہ کشائی

ذالکا کا دسترخوان اپنی مذہبی اور سماجی روایتوں سے جڑا ہوا رسالہ ہے، گزشتہ برسوں سے روزہ کشائی کی تقریب کی کورتاج کر رہا ہے۔ اس سال بھی روزہ کشائی اور انظار پارٹی کا اہتمام زبردست تھا۔ مریم باجوہ نے سرگرمی میں انظار پارٹی کا اہتمام کر کے نئے نئے روزہ داروں کی حوصلہ افزائی کی۔ دیگر مضامین بھی ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ اس طرح زیادہ قیمت میں رسالہ خریدنا بالکل نہیں کھلا۔ ریسیپر بھی عمدہ ہیں بالمشائی ہم نے کبھی گھر میں نہیں بنائی تھی اب یہ مانا آسان ہو گیا۔ اگر میں تھریٹس ہی کرتی رہوں تو آپ کی رائے کا پورا احاطہ میرے ہی ایک خط سے بھر جائے گا اور میں دوسرے قارئین

یہ باذوق لوگوں کی پسند ہے
باذوق میں اس لئے کہہ دی ہوں کہ آپ نے مضامین اور ریسیپر میں لذت کام و دہن اور سکھڑاپے کی جو مثالیں پیش کی ہیں وہ دیگر کو لگ
میگزینز میں نظر نہیں آتیں۔ آپ کی تحریروں کا منفرد ہونا ہی اصل کمال ہے۔ آپ لوگ قلم لے کر چلتے ہیں اور اس قلم کے حساب سے مضامین، قصا اور ریسیپر دے کر اپنا باذوق نظر واضح کرتے ہیں اس لئے آپ کی قلم کو مبارکباد دینا چاہیے۔
خدیجہ قصود... لاہور

زردوزی اور کشیدہ کاری کے صفحات اچھے رہے
گزشتہ چند شماروں میں آپ نے دستکاری سے متعلق بہت اچھے مضامین شائع کرنا شروع کئے ہیں۔ مختلف باتوں کے ساتھ ساتھ زردوزی کے کام پر ہمیشہ زاہد کی یہ جامع تحریر پسند آتی۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ اس کے علاوہ کھانے پھل کے خزانے میں دیکھ لگتی تھیں بہت لطف دیا۔ آپ نے گرمیوں کے موسم کی یہ لہر دے کر دل خوش کر دیا۔
میمن خان... بہاولپور

قیے والے نمک پارے اور اسپاکی انکٹرز

کیا کہنے آپ کے، رائٹر منیر عادل نے عید کی چھوٹی چھوٹی مصروفیات اور دلچسپیوں کو نہایت مدلل اور جامع انداز میں کھلا دیا۔ آپ نے مکہ انکٹرز کا انتخاب بہت اچھا کیا۔ انظار پارٹی کے سینورس قیے والے نمک پارے اور اسپاکی انکٹرز ہمارے لئے ایک خوشگوار اضافہ تھے۔ آپ نے ہماری انظار پارٹیوں کو سانسوار دیا اس کے علاوہ یہی ہے سگھڑاپے کا امتحان بہت اچھا مضمون ہے۔
رمضان قیوم... ساکن گل

چکن کیفر کل پسند آتی

پہلے عام دیکھ کر تو میں الجھتی تھی مگر سادہ اجزاء اور آسانی سے سمجھانے والے انداز میں اس کی ترکیب دیکھ کر عید کے میٹھوں میں شامل کر لی۔ اب میں تو روزانہ کھانوں کو تیاروں کے موقع پر بنایا ہی جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھ نئی چیز بنانی ہو تو توجہ جانے ذالکا کا دسترخوان ہی ہمیشہ کام آتا ہے۔
شادیہ جاوید... میانوالی

ذالکا کا دسترخوان اچھا لگا

یہ رسالہ تو رمضان کی سوغات اور عید کی تحفہ تھی اور بھلا کسے اچھا نہیں لگا

گھر داری اور باغبانی دلچسپ سلسلے ہیں
خواتین کے رسالے میں گھر داری اور باغبانی کے جوہروں کی عکاسی نہ ہوتی پہلے نہیں لگتے۔ آپ نے گزشتہ دو برسوں سے ان شعبوں پر خصوصی توجہ دی ہے۔ آپ کی مہارت اور محنت واضح ہے۔ جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ مجھے یاد ہے آپ نے آرائشی آئینوں پر ایک خوبصورت مضمون شائع کیا تھا میں اسے لے کر بازار سے آئینہ خرید کر لائی تھی۔ اسی طرح کھانا پکاتے ہوئے تو ذالکا کا دسترخوان اکثر اہل ہماری مشکلیں آسان کرتا ہے۔ آئندہ بھی اسی معیار کو ملحوظ رکھتے ہوئے کام جاری رکھئے گا۔
میمن خان... میانوالی

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ میمن خان قارئین کی آزاد مشورے اور کوشش کے لئے شراکت اور ہمیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہنوں سے مشکور ہیں۔
(ادارہ)



ہماری پہچان... ہمارا پاکستان

ذرا غم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی

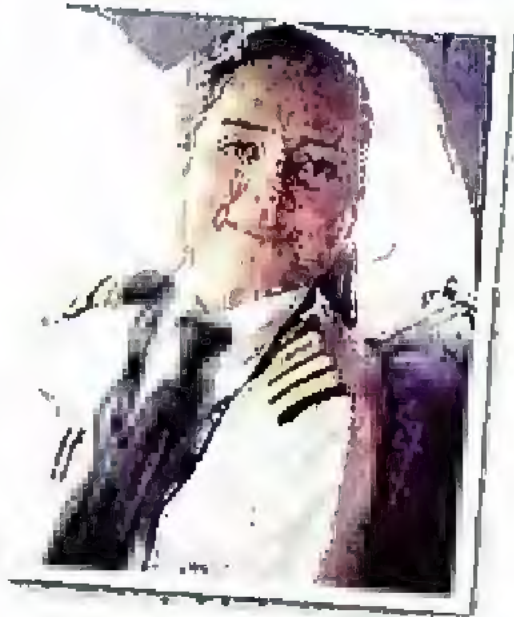
آزادی محض ایک لفظ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے جس میں خون کے دریا بہ کر رہا ہوتا ہے۔ مملکت پاکستان کی تاریخ بھی لازوال قربانیوں اور برصغیر کے مسلمانوں کے خوابوں کی تعبیر ہے جس کا خواب شیخ سلطان، سر سید احمد خان، شاہ ولی اللہ مصلح، اقبال، محمد علی جوہر اور قائد اعظم محمد علی جناح دیکھ رہے تھے۔ 14 اگست 1947ء کو پاکستان دنیا کے نقشے پر نمودار ہوا جو بلاشبہ چند برسوں کی جدوجہد یا چند انسانوں کی قربانیوں کا نتیجہ نہیں بلکہ وقوفی نظریے کی بنیاد پر قائم ہونے والی اس مملکت کے لئے مسلم اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے ظلم و ستم و درندگی و بربریت کا جواں مردی سے مقابلہ کیا، اس کی تاریخ میں کوئی مثال نہیں ملتی۔



مرد حضرات کے شانہ بہ شانہ خواتین میں محترمہ قائد جناح اور دیگر ممتاز لیاقت ملی خاتون نے تقسیم سے پہلے اور بعد میں اپنی زندگیوں کو سماجی خدمات کے لئے وقف کر دیا تھا۔ جب مہاجرین کے لئے اپنے اور خون میں نہاے ہوئے کافل پاکستان پہنچے تو ان کی آپ بیتی اور اپنی مدد آپ کے تحت کی جانے والی سماجی خدمات کے لئے ہوا (آل پاکستان ویمنز ایسوسی ایشن) کے کردار کو کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔ اپنا پاکستان کی پہلی غیر منفعت بخش سماجی تنظیم ہے جو اب تک خواتین کی قانونی، سماجی، پیشہ ورانہ اور صحت عامہ کے شعبوں میں بیورو کے منصوبے جاری رکھے ہوئے ہے۔ عمارت کی اس پہلی لائٹ کے بعد لوگ آتے گئے آتے گئے بڑھتے رہے اور کاروبار چل رہا۔ آج ہم ڈاکٹر خاتون کے اگست کے شہادت کو اپنے دل میں گریز کے نام سنہن کر رہے ہوئے جہاں نسل کی چیدہ چیدہ ہستیوں سے پاکستان کے بارے میں خیالات جانا چاہیں گے۔ بے شک اس نسل نے پاکستان بننے نہیں دیکھا مگر اس دھرتی پر پیدا ہوئی ہیں، پہلی بچی اور نرس مندرگلائیں۔ یہ نسل پاکستان کا طرہ امتیاز ہے۔ جس کی آنکھوں میں امیدوں کے دیے روشن ہیں۔

محترمہ درلغت حتی... خاتون کبھلیں

پاکستان ایئر لائنز کے ساتھ کچھ عرصے سے وابستہ ہیں اور اس وقت 8310 یعنی ایئر لائنز کی پائلٹ ہیں۔ ان جواں سال کبھلیں نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کی اور دنیا میں تعمیر کرنے کا شوق انہیں کاک پٹ تک لے گیا۔ انہیں نے مشیل کے طور پر بلائنگ مینس مگر چند ہی روز میں جب وہ واپس آئیں اور سندھ کی فضاؤں میں سیدہ علیاں اڑاتے تھیں تو اسی شعبے کو روزگار کے طور پر اپنانے کا فیصلہ کیا۔ "ایم آواز" کو بیاہتم ترور ہو پاکستان یا! ستمبر یہ ہمارے لئے جتنی کا دن نہیں ہوتا اگر کوئی ہو تو پرواز پر بھی جاتے ہیں۔ جہاز اڑاتے وقت ان لوگوں کی جان کا خیال رکھنا ہر جہاز سے ساتھ سفر کرتے ہیں۔ چھوڑ دینا ہی نہیں، اخلاقی ذمہ داری بھی ہوتی ہے۔ ایک وقت تھا جب ان لوگوں کو چھٹا کمرہ جہاز اڑا رہی ہے تو وہ دیکھ کر کہتے تھے سہیلیاں اگل آتی تھیں اب ایک وقت یہ ہے کہ میرٹ اعلان کے بعد آپ مسافر میرے ساتھ اپنے میل بلنڈ پرواز پر بیٹیاں سے کہاں جا رہے ہیں تو ایک ایک کر کے بچے، جوان اور عورتیں کاک پٹ میں بٹھاتے بٹھاتے آتے ہیں اور جہاز کایاں پائلٹ بننے میں دلچسپی رکھتی ہیں واپس سے ساتھ آؤں گے کانی چلتی ہیں اور بچے کو پائلٹ کے ساتھ کام کرنا دیکھتی ہیں۔ کئی گلوکار اور اداکارا کا مجھ سے ملنے کاک پٹ میں آتے ہیں اور مجھ پر فخر کرتے ہیں۔ میں تو ایڈیٹور یا تھیں انہیں عدلی انصار بری اور تھیں ایڈیٹور ہوں مگر تو ایک پاکستانی عورت پر اعتماد اور محبت کی مثال ہیں۔ اس وقت ہم سات پائلٹس سیکرٹریز ہیں میں ہیں اور چند انجینیئرز بریٹ ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ پاکستانی عورتیں ان شعبے میں بہت کم تعداد میں ہیں۔ دنیا میں تو ہزاروں عورتیں فائٹنگ کر رہی ہیں مگر ہم بھی پاکستان کے سفیر کی حیثیت سے جب باہر کسی ملک میں جہاز لینڈ کرتی ہیں اور ہمارا اسٹاف ایئر پورٹ کی راہدار یاں عبور کرتا ہے تو اگر کوئی پاکستانی اتفاق سے ہمیں دیکھ لے تو یقیناً یہ رہ جاتا ہے۔ کئی دفعہ میں نے پاکستانی عورتوں کی آنکھوں میں اپنے لئے فخر، محبت اور فخری محسوس کی۔ میں نے پاکستانی عورت کے فخر کو دیکھی کا میرا دھنکائے رکھا ہے یہ آج کے دن اپنی دھرتی سے میری کمزرت ہے۔



تریب النساء... خاتون ایس۔ ایچ۔ او

کراچی کے علاقہ بہاول آباد کی SHIO محترمہ سیدہ ابالہ کو صوبہ سندھ کی دوسری ایس ایچ او ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ان سے پہلے سیدہ فخر الدین خاتون کو قائدہ گلشن میں بلوار ایس ایچ او تعینات کیا گیا ہے۔ دنیا کے کئی دوسرے ملکوں کی طرح پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ ہے اور اس معاشرے کو عورت کی لائٹی سے سدھارنے کے لئے آپ کیا پلان بناتی ہیں؟ اس سوال کے جواب میں وہ کہتی ہیں "دراصل میرے والد سید اشفاق حسین پولیس میں تھے انہیں دیکھ کر میں اس شعبے میں آئی۔ ایک روایتی سا تصور وہیں میں تھا کہ پولیس کی وردی واصل خواہی رہے اور ظلم و نا انصافی ختم کرنے کے لئے یہ پھنسا لڑی ہے۔ بہت چیلنجنگ جاب ہے یہ اور آپ کو دن رات کام کرنا پڑتا ہے۔ میں نے چند روز پہلے ایک شیشہ۔ کپے پہ چھاپ مارا تو وہاں موجود تمام بچے اور چھپیاں چھوٹی عمر کے تھے اس لئے والدین کو چاہیے کہ بچوں کی گھریلو اور بیرونی سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھیں۔ میں پاکستان کے لئے محبت کا کیسے اظہار کروں ہیں آپ یوں سمجھئے کہ اس مازست کا ایک ایک دن یا ایک ایک بل آؤں گے کہ میں نے پاکستان کا خواب دیکھتی ہوں یقیناً وہ دن آئے گا جب ہمیں کسی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی اور ملک میں امن و امان قائم ہو جائے گا۔"



دانا کی دستبر حیات



فیشن ڈیزائنر... نیلو فر شاہد

"آج تک جتنا ہم ملامی دھرتی کی وجہ سے ملا اور حال ہی میں ایک ایوارڈ
Le grand Chevalier dans l'ordre des Arts et des lettres
فرانس کی حکومت نے دیا جس کی تقریب پنجاب گورنر باؤس لاہور
میں منعقد کی گئی۔ میرا یہ اعزاز دراصل پاکستان کا اعزاز ہے۔ اگر
خدا خواستہ یہ ملک نہ ہوتا تو ہم کہاں ہوتے۔ اگر یہ قائم رہتا ہے تو
ہماری شائستہ بھی رہتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ ہمارے وطن کو قائم
وراثہ رکھے (آمین)"



ماکرہ چھپوئے... آرٹسٹ اور مجسمہ ساز

"میری جب عملی تربیت ہو رہی تھی تو میں نے مزارقہ کا کام لیا۔ تاکہ
لیجر کو دکھایا جاتا۔ انہوں نے کہا اچھا ہے مگر اس کی کڑک کو بھی سمجھنے کی
کوشش کرنا، اب مجھے سمجھ نہیں آتی کہ مزار کی کڑک کیا ہوتی ہے اب
جب بھی کراچی جاتی ہوں تو ایم اے جناح روڈ سے گزرتے
ہوئے میرے لیے میں حرارت اور خوشی سی دور جاتی ہے۔ اصل میں
چچ کا یہ مزار میں یاد دلاتا ہے کہ قاتل نے جس طرح انھیں موت
کر کے ہمیں علیحدہ مملکت دلائی اب ہمیں صرف یادگاروں ہی کو
محفوظ نہیں کرنا بلکہ اپنے ہنر سے اپنی محنت سے اس وطن کا نام بھی
روشن کرنا ہے۔ آزادی ہم سب کو مبارک ہو۔"

آسیہ ساک... جیولر

"چند برس پہلے جب میں زیورات کے اس شعبے کا نوم ورک کر رہی تھی تب سے پاکستانی ثقافت اور ہیر پانے
کی تخلیقات اور ڈیزائنوں کو دیکھ رہی تھی۔ گوکہ لباس کی طرح زیورات بھی جغرافیائی اور دوسرے ثقافتی اثرات قبول
کرتے ہیں مگر پھر بھی ان میں پاکستانیت کی جھلک نظر آتی چاہے اسی لئے میں نے اپنے طور پر فن ڈیزائن میں
اپنا حصہ ڈالا ہے۔ آپ میرے ذاتی تجربات اور روایتی ڈیزائنوں کی جدید شکلیں قیمتی پتھروں اور توہم کے مٹل
اور گولڈ پلینڈ ان زیورات میں دیکھ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میری سب الوطنی کا اسی طرح اظہار ہو جائے۔"



نئے ذائقوں کی پہچان پاکستان پاکستان

شبانہ حبیب

کسی بھی ملک کے سفر پر نکلیں تو سب سے پہلے وہاں کے کھانے پکوانے کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کا دسترخوان کے ان صفحات میں سفر نامے اور ویس بدیس کے کھانے تو ہم پیش کرتے رہے ہیں۔ آئیے اس مرتبہ چلتے ہیں پاکستان کے کھانوں کی سیر کو کیونکہ کسی بھی ملک کے لوگوں کا مزاج اور دین بہن ان کے طرز زندگی اور کھانوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

کراچی

پاکستان کا سب سے بڑا تجارتی مرکز اور دہلی جیسا کہ ہر ملک اور تہذیب سے وابستہ افراد سے ملنے کا موقع ملے گا۔ ہی ہو سے اگر ہم دیکھیں تو چند پرانی فوڈ اسٹریٹس جیسے کہ برنس روڈ، حسین آباد، کھارو، وغیرہ میں ہی اب پاکستان کے خاص کھانے نظر آئیں گے جن میں سرپرست برائی، حلیم، کڑائی، نہاری، مباری، کیو ورائٹی، مناشے میں ملوہ پوری، انڈیا پکھلیاں اور ان کے علاوہ جوئے سے فوڈ کورس کھل گئے ہیں ان میں ان چیزوں کے علاوہ ۱۱۰۰ روپے کے پیسٹر مالک کے کھانے بہت خوبصورت انداز میں پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے کہ پڑا، برگر، پاستا، چیز کیک، چائیز، انڈین، میکسیکن، امریک اور جاپان کے علاوہ مختلف ممالک کے ڈانکے چمکنے کو ملتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس شہر کی خاص بات یہ ہے کہ وہاں فوڈ کیسیاں کھانوں کی دکانی میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کیونکہ اس شہر میں رہنمونس اور ہولڈر کی بہار ہے اور ہر روز ایک نئے برانڈ کا ریسٹورنٹ کھلتا ہے اس طرح کراچی کے کھانے دنیا کے کسی بھی بڑے شہر کے مقابلے پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔

ملک تقسیم ہونے کے بعد دہلی اور لکھنؤ والے یہاں آئے تو برنس روڈ پر نہاری، دھماکے والے کباب، بادام کی کھیر، دھنک، کھلی، دہلی کی مخصوص مٹھائیاں، تور سے ملوٹی مٹھائیاں، میوے کے ورق پر چائے، ملوہ پوری، پائے اور سرری پائے مغز نہاری، حلیم، برائیس کی کتھیں، مٹنی پلاؤ، اجارہ، پختیاں، سرے اور شربت غریبہ کی چیز تھی جو یہاں نہیں تھی۔ برنس روڈ دہلی کا ایک شاہی خانہ بن گئی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے کراچی کی وسعت ہوئی اور اب ایک نہیں مختلف ناموں سے کئی برنس روڈ ہیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً آپ حسن اسکوائر گلشن اقبال اور ۱۳-D کے علاقے میں نکل جائیں یا ڈیگھیر اور گلبرگ کی مرکزی شاہراہ پر جا رہے ہوں، صدر کے مرکزی علاقے میں ہوں یا مائی کولہ پٹی کی شاہراہ پر کھانڈی سے چند گز پہلے پورٹ گریڈ کی فی تعمیر شدہ فوڈ اسٹریٹ پر ہوں آپ کو وہی کھانوں کی بہتات نظر آئے گی اور اگر شاہراہ کے راستے حیدر آباد جا رہے ہوں تو سندھی اور بلوچی ثقافت کی تصویر الجیب کے نام سے دیکھی جاسکتی ہے کیا شاہانہ انداز سے چمکیں پوشاکوں سے بے گانہ عینک لگتے کسی طرح بھی تخت میلان سے کم نہیں لگتے۔ یہاں ساج کبابوں سے لے کر تکی تک اور پھر کھیر فرنی سے لے کر آفٹر کیم تک کھانوں کی دکانی موجود ہے اور کراچی کی تعریف میں مطلب انسان ہیں ساحلی پٹی کی وہ شاہراہ جو بوٹ میں کی فوڈ اسٹریٹ سے شروع ہو کر اور یا اور گئی کریک تک کے

علاقے تک پھیلی ہوئی ہے۔ موسم کوئی بھی ہو چکی شاموں میں گھاؤں میں کھلے ملک کی مہک کے ساتھ ساتھ کھانوں پر دھماکے ہوئے سچ نکلیں، کبابوں اور یوٹیوں کے مصالحوں کے ڈانکے اور دور سے آنے والوں کو سیر چشم کرتے چلے جاتے ہیں۔

کراچی سے آگے بڑھتے ہوئے سندھ کے شہروں سے گزریں تو

حیدر آباد، سکھر، جامشورو میں روایتی کھانوں میں چمکی کی بہتات نظر آئے گی اور ان کی بنائی ہوئی چمکی آپ کو دنیا کے بڑے بڑے شہروں میں بھی نہیں مل پائے گی۔ خاص طور پر یہاں کی پلہ چمکی اور پیٹھے پانی کی چمکی سے بنائی گئی تو چمکی، جن کو کھاکر برسوں اس کا ذائقہ یاد رہے گا۔

لاہور

پنجاب کی سرسبز شاداب سرزمین کا تاریخی شہر، جو اپنی عمارتوں اور کھانوں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ لاہور کی وہ بڑی فوڈ اسٹریٹس جو کہ ایک گولڈن ٹی میں ہے وہاں کا ناشتہ کرنے لوگ دور دور سے آتے ہیں۔ کیونکہ ناشتے میں پائے، حلیم، بوتک، نہاری، مرغ، چولے، ملوہ پوری، لاہوری بریڈ اور لاہوری خاص سوغات، لکھن اور مٹھی لسی، جوتی ہے اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ اور فوڈ اسٹریٹ جو کہ بادشاہی مسجد کے ساتھ ہے وہاں جانے کا مزہ رات کی روشنیوں میں ہی آتا ہے۔ ایک تو وہاں کے جھروکے اسٹائل ریسٹورنٹ جو کہ پرانی عمارتوں سے بنائے گئے

پاکستان

ہیں اور پھر وہاں کے خاص کھانے جن میں سرپرست لاہوری، تیکہ، چرخہ، قرانی کش، ملائی بوٹی، دکنش بوٹی، گارلک نان اور بیانی ملک، مگولا گنڈا، فالوور، کھلی وغیرہ ہیں۔ کراچی کی طرح یہاں بھی ریسٹورنٹس کی بہتات ہے جن میں کھانوں کے علاوہ بریج اور پائی ٹی کا بھی بہت رجحان ہے اور ان دونوں وقت پر بھی کھانوں کی اتنی لمبی فہرست موجود ہوتی ہے کہ انتخاب کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہاں پائی ٹی پر پیش کئے جانے والے کرپسی چکن ونگز، مٹی پڑا اور پیٹھے تو واقعی لا جواب ہوتے ہیں جیسے کہ اورنج سوز، پرائٹ روڈ اور مختلف قسم کے کیک اور براؤنی جو کہ گرم گرم سرپر پر ٹھنڈی آفٹر کیم کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

پاکستان میں حالانکہ بہت زیادہ باہر کھانا کھانے کا رجحان نہیں ہے لیکن لوگ چکن اور مشن کز اسی اور چائیکھڑا شہر کھانے شوق سے باہر جاتے ہیں۔ فیصل آباد، گجراتوالا اور پنجاب کے مختلف شہروں میں لاہور کی طرح کھانوں کے



کمرے اور بھیڑ کا گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ طاقت کمرے کو دم پخت بنانا یا بجی کا اصل ذائقہ کھانا ہو تو کوئٹہ چلے۔ یہاں چیری، سیب، انگور، خرباز، آؤ اور دیگر پھلوں کی کاشتکاری کو بہت آسان روزگار سمجھا جاتا ہے۔ کچھ قدرت نے اپنی فیاضی سے اس خطے کو نوازا ہے۔

مقامی ٹکٹوں اور روایتوں کے حسن سے مالامال ہیں خاص کر گوادری پورٹ بن جانے کے بعد دنیا کے نقشے میں پاکستان کا تصور بدل جائے گا اور یقیناً پاکستان حاشی ترقی کی نئی شاہراہ پر گامزن ہوگا۔ بلوچی قوم اپنی قبائلی روایتوں میں لذت کام و دین کا ترکا بھی خوب لگاتے ہیں۔ یہاں

شوقین لوگ پائے جاتے ہیں۔

کوئٹہ

سورہ بلوچستان کے شیر کوئٹہ، جن، پسنی اور گوادری مرکزی جنگیں اپنی



راء لینڈی اسلام آباد
پنڈی کے تاشے کا جو مزہ ہے وہ جان سے باہر ہے، یہاں تاشے میں منٹن خداری، کشمیری، گنے، مٹن، گویا چھوٹے، چکن، کوئٹہ اور بڑی کھیر اور مختلف قسم کے نان ملتے ہیں۔
آگے بڑھتے ہیں اور اسلام آباد جاتے ہیں تو وہاں پر جن میں خصوصاً دیہی بریس، ریسٹورنٹ جن کی پنڈی سے لے کر اسلام آباد تک چار سے پانچ برانچز ہیں اور یہاں کے کھانوں کے ذائقے سے بڑھ کر ان کو پیش کرنے کا طریقہ اور یہاں کا ماحول نہ صرف پاکستانیوں کو بلکہ ہر دینی ممالک سے آئے ہوئے مہمانوں کا بھی دل لوت لیتا ہے۔
خاص طور پر یہاں کھائی جانے والی مرغ، نورمل، کالی پاؤ، دم پخت، مصالحہ ہنڈی اور کھوتے والی کھلی کا مزہ اور کھیں نہیں مل سکتا۔ اسلام آباد کا مٹل ریسٹورنٹ، جہاں کھانے پر پورے شہر کا تھکا دیا جاسکتا ہے اور ساتھ ہی وہاں کے کھانوں سے بھی لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔
اسلام آباد چونکہ پاکستان کا دار الحکومت ہے اور یہاں وزیروں و مشیروں اور ان کے مہمانوں کی بڑی تعداد موجود ہوتی ہیں تو یہاں ان کے اسٹیٹ رومز کے مطابق ریسٹورنٹ کی بھی بڑی ورانگی موجود ہے۔
جہاں روایتی اور غیر ملکی ماحول اور کھانوں کا ملا جلا جہاں نظر آتا ہے۔ اس سے آگے پاکستان کے شمال کی طرف سفر کریں تو نہ صرف آنکھوں کو قراوت دیتے ہوئے نظارے ملیں گے بلکہ وہاں کے کھانے جو وہاں کی مخصوص جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے بنائے جاتے ہیں اور ان کا مقابلہ کیں نہیں مل سکتا۔ یہ تو پاکستان کے چیدہ چیدہ شہروں کے کھانے کے بارے میں صرف ذکر کیا ہے اگر بارے میں پاکستان کے کھانوں کے بارے میں لکھا جائے تو صفحات کم چڑ جائیں گے تو کیوں نہ سوتلے ملتے ہی جاری طرح خود جا کر ان کھانوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کیونکہ تصویروں میں دیکھنے کی اور بات ہوتی ہے اور کھانوں کو کھانے کا مزہ ہی الگ ہوتا ہے۔

سید پور... اسلام آباد کے پہلو میں ایک ماڈل گاؤں
پاکستان کے دار الحکومت اسلام آباد کے پہلو میں بسنے والے ایک گاؤں سید پور نہ گئے تو فرشتہ رہے گا۔ اسلام آباد والے سیاح یہاں کا رخ کیوں کرتے ہیں کیونکہ اکثر پاکستانی اس مجاہد روزگار ماڈل گاؤں سے ناواقف ہیں۔ یہ گاؤں دراصل مظہر دور کی یادگار ہے جو مارگلہ کی پہاڑی گھاٹیوں میں دامن کوہ سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ مظلوم سمیت اشوک، یونانی، بدھ اور گندھارا تہذیبی بھی یہاں پر ان پڑھی۔
حکومت نے اسے اس کی اصل حالت میں برقرار رکھا ہے تاکہ ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کا مرکز بن سکے۔ سید پور گاؤں کا نام بونہار کے حکمران سلطان سید خان کے نام پر ہے۔ اس خاندان کی حکومت ایک سے جہلم تک پھیلی ہوئی تھی۔ راجہ میاں سنگھ کے دور میں بنائے گئے مندر بھی اب تک یہاں موجود ہیں۔
2006ء میں کیمپل ڈیولپمنٹ اتھارٹی نے اس گاؤں کی ترقی و ترقی کی تھی اور اس کے قدیم دروازے کی تعمیر و مرمت، مکانات کو بنایا مندار گیا اور آج آپ یہاں جا کر دیکھیں تو ایسا لگتا ہے آپ صدیوں پہلے دور میں واکس لوت گئے ہیں۔ اب بھی یہاں گھوڑوں کی گھیاں چلتی ہیں، چنیوں سے اہل کین کے کھانے پکھنے کی خوشبوئیں دھواں بن کر مسموم کرتی ہیں کسی کوہت میں جلتا نہیں کرتی۔ 1986ء میں یہاں ایک چڑیا گھر بنایا گیا تھا جہاں اب بھی نایاب نسل کے چند پرندہ موجود ہیں۔ اگر اس گاؤں سے قربانی کے جانور بھی خرید لے جاتے ہیں۔ یہاں ہنڈی اور گیسٹ ہاؤس بھی موجود ہیں مگر یہ سب بہت مہنگے ہیں لیکن شوقین لاکوئی مل نہیں کے مصداق کبھی کبھی تفریح کے نام پر بھی خرچ کر دینا چاہیے۔



لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے رُوح رواں کامران لاشاری سے ملنے

شاعر، پروفیسر خان

Walled City of Lahore Authority کے ڈی جی کامران لاشاری سے انٹرویو کے آغاز میں مجھے ہانکل اعجاز نے تھا کہ لنگھواتی پراثر اور مزیدار ہوگی کہ وقت گزرنے کا اعجاز ہی نہ ہوگا اور اختتام پر دل میں حیرت کا متکاسی ہوگا، بقول کامران لاشاری صاحب ان کے آباد کا حیدر کا تعلق ہمایوں سے رہا ہے لیکن میری ناقص معلومات کے مطابق ہمایوں نے کاہل انداز اور پنجاب اپنے چھوٹے بھائی شہزادہ کامران کو دے دیئے تھے کامران نے سب سے پہلے لاہور میں خوشنما عمارت کی بنیاد رکھی شاید یہ بات محض اتفاق ہو یا تاریخ اپنے آپ کو ہر راہی ہے کہ آج لاہور کی خوبصورتی میں اس کے خوبصورت باغات اور پارکس کی تزئین و آرائش میں پھر کامران لاشاری کا ہی ہاتھ ہے اور یہ بھی محض اتفاق ہے کہ کامران لاشاری صاحب کا تعلق بھی ہمایوں خاندان سے ہی بنتا ہے۔

لاہور پاکستان کا قدیم ترین شہر ہے۔ ایک ایسا شہر جو اپنے اندر ہر دور کا رنگ دکھاتا ہے۔ ہم آدھری کے موقیع پر لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے دروازے پر محترم کامران لاشاری سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

"اپنی اپنی تعلیم اور جائے پیدائش کے بارے میں بتائیے؟"

"میرا تعلق لاہور سے ہے اشاری بلوچ، دونوں۔ ہمایوں کے دور میں میرے قباہ بعد ازاں خان بلوچ لاہور آئے تھے۔ سینٹ آفرمی ہائی اسکول سے میٹرک کیا۔ گورنمنٹ کالج پھر لاہور کالج ان کے بعد ایس ایس کے بعد دس سال مندر میں مری کی اس کے اگلے تیرہ سال

لاہور اور اسلام آباد کے دشت کی سیاحت کی۔"

"ہاں کہیں کہ دشت کو گھر بنا دیا؟ ہماری نظروں میں (PHA) کے کارناموں کی ایک طویل فہرست تھی جو کہ ان کے دور میں تکمیل تک پہنچی اور لاہور کا ایک خوبصورت شہر بنانے میں ان کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔"

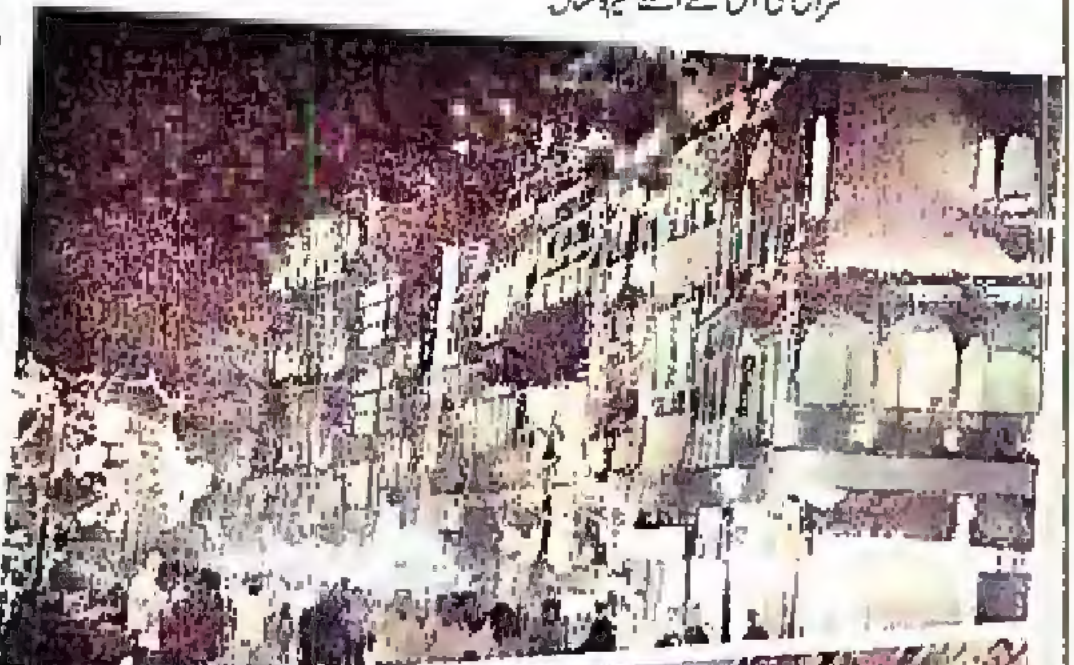
"خیر یہ تو میں نہیں کہوں گا کہ کیونکہ ہمارے وزیر اعلیٰ صاحب خود ان چیزوں میں دلچسپی لیتے ہیں اور ان کی پوری معاونت سے ہی دشت نظر نہ بناتے۔ لاہور ہمیشہ سے ہی ہافوں، پارکس اور قدیم عمارت کا شہر ہے اور کچھ مٹھ کی رحمت بھی ہے کہ یہاں پتھروں سے بھی پھولی اُٹھ آتے ہیں۔"

"خیر آپ اپنی باپ کے بارے میں بتا رہے تھے؟"

"ہاں امیں پانچ مرتبہ بی کشمیر ہاتھ لگا چکی، ویسے بکھر اور دو دفعہ لاہور (PHA) کے کھلاؤ (CDIA) میں بھی موبچ ۱۱، ۵ سال تک یہ دونوں جائیں بحیثیت چیئرمین خاصہ میں میرے کیریئر کا۔ لاہور اور اسلام آباد دونوں کو خوبصورت بنانے کا موقع ملا، صرف سرکاری طور پر بلکہ ہم نے پرائیویٹ سیکٹر کو بھی خوبصورتی بخانے میں استعمال کیا۔ مگر میں پبلک سیکٹر کو دے دیں کہ آپ ان کو نام دیں اور ان کی خوبصورتی بخانے کے لئے فنڈنگ بھی آپ کی طرف سے، وہی پھر بہت سی جگہ پر ہمارے دستانے اور میں منائی جاتی اس کی رافٹیں سماں کیں۔ سیرکاسیل مختلف قسم کے میلے، ۱۰۰ فٹ کی پر پل، پھول سیٹ، جشن بہار میں 2۰۰۰ مارچ کو میلہ فوڈ اسٹریٹ بنائی جس میں لوگوں نے دیکھا کہ محمود ایاز پھولی مرتبہ ایک ساتھ جینو کرکٹا کھارے تھے لیکن شرف صاحب کے آنے پر فوڈ اسٹریٹ بند نہیں کی گئی خام کوکوں کے لئے بھی کھلی، کبھی مٹی، ال روڈ کی غارتوں کو دوبارہ روشن اور خوبصورت بنایا گیا اس سلسلے میں NCA کے طلبا نے ہماری بہت مدد کی۔ فوڈ اسٹریٹ بنانے میں بھی انہوں نے دن رات ایک کر دیا۔"

"ہمارا قادی یہ پڑھ کر حیران رہا کہ پاکستان کی کاپی فوڈ اسٹریٹ کا آئیڈیا اور تکمیل آپ کی تھی؟"

"جی ہاں بالکل اور یہ آئیڈیا مجھے ویسے آ گیا کہ جب بھی میں باہر جاتا تھا وہاں کی بے شمار فوڈ اسٹریٹ ہمیشہ متحرک تھیں اور اپنے اس آئیڈیے کو میں نے سب سے پہلے مال روڈ اور لبرٹی کے اجروں سے ڈسکس کیا مگر یہ بات کسی



کی سمجھ نہیں آتی لیکن گولڈن ڈی اس اس بات کو بھی طرح سمجھنے اور فائنل میں رہے حالانکہ یہ ایک بہت چیلنج تھا خاص طور پر ٹریفک کنٹرول کے سلسلے میں کہ کیسے مرکز کے چھوٹے چھوٹے کھانا کھانا جائے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ ہم کتنے بھی چھوٹے کھانے چائیں عورتوں کو عزت دینا نہیں آتا۔ ہماروں میں سرکوں پر ٹیکس لگھوڑیں گئے، ہمارے اس کا جواب "غیر شریف" جب یہاں خود نے اور انہوں نے دیکھا تو کہا کہ "سب سے زیادہ یہاں آ کر عورتیں ناخوش ہوں گی کہ باہر میں کوئی چھینٹا ہی نہیں۔" ہم نے پوری کوشش کی لیکن کہ آنے والوں کو سیکورٹی فراہم کریں اور Comfort Level دیں اور اندر کا شہر ہے کہ ہم کاپی کامیاب بنے ہیں۔"

"کس چیز نے آپ کو مجبور کیا کہ فوڈ اسٹریٹ جیسے منصوبہ پر کام کیا جائے؟"

"میں نے پوری دنیا محکم کر دیکھی ہے بہت خوبصورت ہے۔ خوبصورت عمارات، پارکس، باغات، پرانی تہذیبیں، کھانے خوراک لیکن جو عجیب میں عمارات، باغات اور کھانے ہیں وہ پوری دنیا میں نہیں تو جب دنیا بھر میں ایسی ایسی خوبصورت فوڈ اسٹریٹس دیکھتی ہیں جہاں کے کھانے بھی زیادہ میڈیا میں نہیں تو پاکستان جیسے خوبصورت ملک میں کیوں نہیں اور میں آؤ کہتا ہوں کہ یہ بنانے کی اپنی فوڈ اسٹریٹ ہو ایک فنڈا تھا بلکہ ان بن جائے۔ سب اپنی بہتری کے لئے مزید کام کریں۔ جیسے ابھی انٹرنیٹ اور سوشل میڈیا کی فوڈ اسٹریٹس مکمل ہیں۔ اور سب مزید فوڈ اسٹریٹس بھی بنی چاہئیں۔"

"ویسے وہ بنائے ہوئے فوڈ اسٹریٹس میں کہاں کی فوڈ اسٹریٹ نے زیادہ متاثر کیا؟"

"پوری دنیا میں ہی اتنی ہیں وہ ممالک بڑے تیار رفتار ہیں وقت کی کمی ہے اس لئے ہماری طرح زیادہ وقت کھانے پکانے میں خرچ نہیں کرتے ویسے شانزے لیزر کے Food Street بہت اچھی ہے۔ سنگاپور میں بھی بہترین Food Street ہے لیکن وہاں مہیا کا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اس سلسلے میں ہمیں بھی ہائی جین سٹانڈرڈ اور خاص طور پر مارکیٹ کے سوائے سے کام کرنا، دکاندار بیکاری بنیادوں پر کاپی فوڈ اسٹریٹ بنا کر ہم نے دیا کو اپنی طرف متوجہ کر لیا۔ ہائی کمالوں کے شوقین جب پاکستان آتے تو فوڈ اسٹریٹ ضرور ہاتے جہاں انہیں ہر قسم کا کھانا مل جاتا۔ آپ ایک لیبل پر جینو کر سب کچھ منگوا سکتے ہیں پھر گولڈن ڈی فوڈ اسٹریٹ میں "منجھت اتنی اچھی تھی کہ لوگوں نے بھی پیچھے چھوڑا کی کوئی شکایت نہیں کی اسی طرح فوڈ اسٹریٹ کی اہمیت کو واضح کیا تھا کہ واحد

لالہ اسرار حیات



عام کر، جاری ٹائٹ بہت Riel ہے۔

"کراچی کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کیا خیال ہے اس سلسلے میں کوئی مشورہ؟"

"کراچی اور کراچی والوں سے میں بہت محبت رکھتا ہوں اس کی فوڈ اسٹریٹ Well Design ہے بہت خوبصورت، روٹینا سے بھری ہوئی، مزہ آتا ہے وہاں جا کر، پھر سندھ کے ساتھ تو ایک الگ ہی فضا بن جاتی ہے لیکن پانی کے ساتھ اس کا رابطہ مزید بہتر ہوتا جا رہا ہے Desk بننے تو پانی کو بہتر کر کے تھوڑی سی روٹی اس فوڈ اسٹریٹ میں مزید لائی جاسکتی ہے۔"

"آپ آج کل کیا کام کر رہے ہیں؟"

"میں آج کل (Walled City of Lahore Authority) ادارہ بحالی لاہور کا ڈی جی ہوں یہ ادارہ مغرب گورنمنٹ اور ورلڈ بینک نے مل کر بنایا جس کی فنڈنگ آغا خان ٹرسٹ کی جانب سے بھی ہوئی ہے۔ ہمارے پاس ٹیکنیکل ایکسپٹ ہیں جن کا کام پرانے لاہور کی سڑکیں، بجلی، پانی اور پرانے لاہور کی ظاہری تزئین و آرائش کرنا ہے۔ مثلاً وہی دروازہ، شاہی حمام، شاہی قلعہ، ہیرا منڈی، کوٹوالی مکین اور راستے تقریباً 60% کام مکمل ہو چکا ہے اس کے علاوہ پرانی حویلیاں بحال کرنا، پرانے بوسیدہ گھر کو دوبارہ تعمیر کروانا اور کچھ کو اجاگر کرنا ہے تاکہ سیاح زیادہ سے زیادہ اس جانب آئیں اور Revenue پیدا کیا جاسکے۔ مسلمان، سرفرد، بخارا، ان بنگلوں کو دیکھیں، ڈیولپ ہو گئے ہیں تو ہمیں لاہور کے بعد پنجاب کے دیگر شہروں کو بھی نوادرام کے فروغ کے لئے اور کچھ کو اجاگر کرنے کے لئے ڈیولپ کرنا پڑے گا۔ ہمیں بنانا پڑے گا کہ لاہور اور دیگر پنجاب یا یوں کہہ لیں پورا پاکستان ہی بہت خوبصورت ہے۔ میرے خیال میں لاہور اس وقت ترکی کے کسی بھی شہر سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ بس مارکیٹنگ اور نوادرام کے فروغ کے لئے کام کرنا پڑے گا۔"

"Walled City کی آگے پانٹ کیا ہے؟"

"ہم پنجاب میں مغلیہ کچھ کے فروغ کے لئے کام کر رہے ہیں پھر اگلے چند مہینوں میں لاہور کی شہنشاہی کا ایک مقابلہ بنے چالے پر کر دیا جائے گا۔ نور جہاں کے دور میں مینا بازار لگتا تھا اس میں Art and Craft کے حوالے سے مقابلی ہوں گے پھر کبوتر بازی کا مقابلہ اور دوسری ایسی بہت سی روایتوں کو دوبارہ زندہ کرنے کے لئے کام کیا جائے گا۔"

"آپ آج کے بچوں کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کہ وہ پرانی روایتوں پر کس طرح عملدرآمد کریں؟"

"بچوں کو روایتوں سے دور کرنے والے ماں باپ ہی ہیں پہلے ہم بچوں کو زمین پر بٹھا کر کھانا کھاتے تھے اب بچے میز پر بیٹھ کر گرما دیکر دہلی کھاتے ہیں اور پراشار مانے غبے والے پراسے اور ماں کی جگہ لے لی ہے۔ ہم گرمیوں میں سردائی کی کاٹھی پیتے تھے۔ بچے آج سو فٹ اونچے پیتے ہیں۔ اگر ہم بھی اچھی ہانسی اور خوبصورت پانچنگ میں اپنی پرانے کھانے پینے کی چیزوں کو دوبارہ

اسٹریٹ ہے جہاں عورتوں کے ساتھ کوئی بچہ چلا نہیں کر سکتا۔"

"جب اس فوڈ اسٹریٹ کو Demolish کیا گیا تو لوگوں کے کیا تاثرات تھے؟"

"جب یہ فوڈ اسٹریٹ ہم شروع کر رہے تھے تو وہاں کے لوگوں کو اس بارے میں کافی تحفظات تھے۔ رہائشی سمجھتے تھے کہ ان کی آزادی سب ہو جائے گی، انٹل مسٹریل تبدیل ہو جائے گا، پھر وہاں سے گزرنے والے ٹریک کا بیٹھ جائیں آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ فوڈ اسٹریٹ کو لہندی لوگوں کے ساتھ ایک بچپن بن گیا۔ کچھل انٹرنٹ نظر آنے لگا۔ کھانوں کو بہت فائدہ ہوا لیکن ساتھ ساتھ ہاتھیں کو بھی بہت فائدہ ہوا ایک بار کبابوں کی دکان پر ایک لڑکا وہیں کباب کھا رہا تھا میں نے اس سے پوچھا کہ تم فوڈ اسٹریٹ میں رہتے ہو کچھ بتانا تمہارا کتنا کھانہ انٹرنٹ نہیں؟ کیا یہاں فوڈ اسٹریٹ بننے سے نقصان ہوا ہے تو اس نے جیب سے اپنا وزیٹنگ کارڈ نکالا جس پر ہاتھ کے خانے میں فوڈ اسٹریٹ گوالندی کھانا کھانے لگا کہ ہم پہلے یہ بات دتے ہوئے شرماتے تھے کہ ہم گوالندی کے رہائشی ہیں آج نہیں شرماتے۔ ہمارا بیٹا بھرت ہوا ہے میرے گھر میں اس وقت واپس آئے ہیں ڈی ایس ایس ہیں۔ اب ہمارے تعلقات بننے شروع ہوئے ہیں تو اتنی لمبی جمہور کا متعدد صرف یہ ہے کہ ایسی جگہیں جو آپ کی شناخت بن جائیں انہیں خدامت Demolish کریں۔"

اس کر Demolish کرنا انتہائی غیر ضروری تھا یہ لہور کی بچپن تھی، ملک کا ایک اچھا نتیجہ بن رہا تھا۔

"اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ بتائیں؟"

"اسلام آباد کے پیر ہاؤس میں جو نول ریسٹورنٹ اسے میں نے بنایا کچھ مچلے سید پھر پانچور فوڈ اور دوسرے جیسے کہ سیلاب ریسٹورنٹ داس کو کو ایک سیرکھ کے طور پر دی گئی تھی۔ وہاں کھانا فراہم کیا، راول جھیل میں بھی خواہش کرتی کے لئے کام کیا لیکن چیز :انا کام نہیں بلکہ ایسی حالت میں رکھ کر لوگ زیادہ سے زیادہ آئیں بڑا کام ہے اور یہ بڑا کام ہم سے نہیں ہو سکتا کیونکہ لوگوں میں سوکھ سنس نہیں ہیں۔ سب سے پہلے لوگوں کو اخلاقی اقدام سکانے پڑیں گے کہ رہنے، اٹھنے، چلنے، کھانے پینے کے کیا معمول ہوتے ہیں پھر اپنی چیزوں کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔ خوبصورت بنانا کمال نہیں، خوبصورت رکھنا کمال ہے۔"

"پنجاب اور پنجاب کی ثقافت سے کتنی محبت ہے؟ اور اس کی ثقافت کو کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟"

"پنجابی نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھا ہی نہیں، اسے اپنے اوپر فخر نہیں، اسی لئے وہ اس کی قدرت اور مہم کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔ پنجاب والوں کو سنس آف پرانہ نہیں ہے زبان لباس، کھانا وغیرہ دوسری تہذیبیں اپنی ملکیت پر فخر کرتی ہیں ان کے لئے کام کرتی ہیں۔ آج پنجابی، پنجابی زبان بولنے میں ہی شکاب کرتا ہے، اپنی موتی اور شاعری سے کوئی شغف نہیں، میں اس سے بہت محبت کرتا ہوں اور اسی کے لئے دن رات کام کر رہا ہوں۔ سندھی، بلوچی تو بولتے ہیں پنجاب کو ایک سے لے کر اپنی بولی کے بارے میں سوچنا پڑے گا کہ ہمارے باپ داسروں پر کیا پہنچے اور بانہ جھٹے تھے۔ سندھی بول مرست کو حفظ کرتا ہے، اچھے اچھے عظیم شعراء کے بارے میں جانتا ہے لیکن ہمارے ہاں بچوں کو اپنے شعراء کے بارے میں پہچان ہی نہیں بلکہ فی نسل کو پنجابی بولنا گھروں میں سکھائی ہی نہیں جاتی۔ پنجابی کا کوئی رسمالخط نہیں ہے۔ پنجابی، اچھے آئی آر کورٹ لیکن پنجابی نہیں۔ اس کے لئے ایک تحریک اٹھانی پڑے گی۔ پنجابی سے محبت کرو اور فرمت مت کرو۔ اس کی ثقافت کو



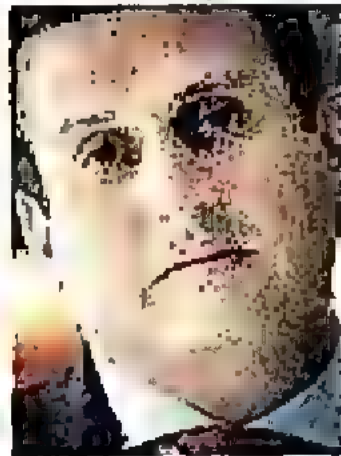
Revive کریں اور نئے انداز میں لے کر آئیں تو ان نقصان دہ Drink کی جگہ صحت مند کھانے اور Drinks لے سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی پرانی ثقافت اور روایتوں پر فخر ہونا چاہیے کیونکہ اسی فخر کو ہم دوسری قوموں تک منتقل کر سکتے ہیں جب ہم خود ہی اپنی ثقافت پر شرمندہ ہوں گے تو دوسرے تو ہمیں Degraded ہی کریں گے۔ پنجاب کی ثقافت اس وقت سنس آف فرسٹیشن میں ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھا ہی نہیں۔ پنجابی کو اپنے اوپر فخر نہیں اور وہ اس کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔"

ہم رُوحِ پاکستان کو مشعلِ راہ بنائیں گے

یومِ آزادی کے موقع پر سماجی شخصیات کی آراء

منیر عادل

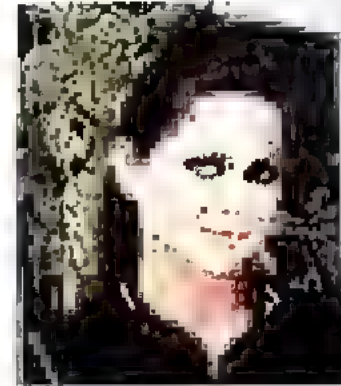
آپ معروف، مذکورہ ہیں اور ایک عرصے سے مختلف اخبارات کے ساتھ وابستہ رہی ہیں آپ نے اپنے خیالات کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کیا "میں ہمیشہ ایک اچھے معاشرے کا خواب دیکھتی آئی ہوں جہاں ہمیں آزادی کا مطہر عملی شکل میں نظر آتا ہو۔ ہم ہزاروں مسائل میں گرفتار ہو سکتے ہیں مگر خوف کی فضا میں نسلوں کو پروان چڑھانا صحت مند معاشرے کی عکاسی نہیں کرتا۔ مسائل کہاں نہیں ہوتے لیکن خوف ان تمام مسائل پر حاوی آچکا ہے۔ مسائل کے حل کی کچھ ہم کوشش کریں تو کچھ آنے والی نسلیں بہتری لائیں اس طرح امن کی شدت کم ہو سکتی ہے۔ کاش ہم بے فکر ہو کر بچوں کو گھر سے باہر بھیجیں اور باہر بھی امن و آسائش کی فضا رہے۔ ذہنی ترقی اور معاشی استحکام کے نئے امکانات ظاہر ہوں اور ہم باہر سے بچے اپنے وطن کو چھوڑ کے جانے کا تصور بھی نہ کریں۔ وطن سے محبت مشروط ہو تو پھر وہ محبت نہیں ہوا کرتی۔ یہی خواب شرمندہ تعبیر ہو جائے کہ ہم پر امن شہری ہیں اور قومی و اسلامی وحدت کے لئے اپنا حق، حق، اور حق قربان کرنے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔"



ڈاکٹر جہانزیب مغنی

آپ منہ اور ملحق کے کیمبر کے ماہر مریخ ہیں اور صحت سے متعلق مقامی ٹی وی چینل پر اپنی پیشہ ورانہ خدمات بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ اپنے حلقے میں بے حد پر جوش کارکن کی طرح یومِ آزادی مناتے ہیں۔ "ابھی

انسانیت کی خدمت کرنا کلیشے بن چکا ہے۔ ہم ڈاکٹروں کے لئے یہ سوچ بہت تھکی پئی ہے کہ ہم بغیر معاوضہ لئے آپریشن نہیں کرتے یا وہ نہیں دیتے۔ آپ آئیں میں آپ کو اسی پاکستان کے وہ خاموش اور درویش مفت میڈیسن سے ملواؤں کہ جو اپنی ٹیس تو تھوڑے ہی ہیں بلکہ سرجری کے لئے ضروری اشیاء اور طبی خدمات کو بھی عطیات کی صورت میں لے کر مریض کا علاج معالجہ کر دیتے ہیں۔ پاکستان میں ہمیں ایسے ہی ڈاکٹر درکار ہیں۔ اب ہمارا وطن دنیا کے نقشے پر ظور ہو چکا ہے مگر معاشی و طبی استحکام اب بھی مشکل اہمال ہیں۔ دوسری طرف میں اپنے ہم وطنوں سے کہوں گا کہ خدا اپنی محبت سے نہ کھلیں۔ پان گنگا، انڈیا، تمباکو، شیشہ، سب زہر ہیں۔ اپنے اندر محبت اور اخلاص اٹھائیں زہر نہ منتقل کیجئے۔ آپ ہی قائم نہ رہے تو کیا وطن کیسے بچے گا؟"



فرحانہ مرزا

آپ معروف جم انسٹرکٹر ہیں۔ پاکستان بننے کے بعد کی نسل کی نمائندہ ہستی ہیں آپ کہتی ہیں "ہم نے پاکستان کو رہنے کی ایک مشکل جگہ

بنان دیا۔ خون کو توڑ کر ملت میں گم ہو جا

تہ تو رانی رہے باقی نہ ایرانی نہ افغانی

27 رمضان المبارک 1366 ہجری جمادی الاول کو سلی لڑش پر پاکستان کا نقش جلوا کر ہوا اس طرح صوبہ پاکستان کی عمر 67 برس ہو گئی ہے۔ دنیائے اسلام کا یہ ملک لاکھوں انسانوں کی جان کی قربانیوں کے بعد حاصل ہوا۔ ہمنوا اور جعفر علیہ کی یہ شرح خون سے لکھی گئی مگر نسلِ رُوحِ پاکستان کے نسلے کو ہونے نہیں سمجھ پائی۔ اگرچہ اس نے ملک کو معرضِ وجود میں آنے نصف صدی سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اس کی تاریخ گونا گوں تجربات سے بھری پڑی ہے۔ بحیثیت قوم ہم نے گزشتہ پندرہ عرصے میں جتنے سیاسی تجربات کئے ہیں اسے عرصے میں شاید ہی دنیا کی کوئی قوم اس قدر عجیب و غریب تجربات سے گزری ہو۔ آزادی کی جدوجہد سے لے کر پارلیمانی نظام حکومت، صدارتی، بنیادی، جمہوریتیں، مارشل لا، ملک کے دو حصوں میں تقسیم ہو جانا، بار بار کے مارشل لا، انقلابِ اسلام کی کوششیں، پڑوسی ملک افغانستان کی جدوجہد میں شریک ہو کر ایک سپر پاور سے ٹکر، جمہوریت کی بحالی، ملک گویا ہماری تاریخ منظرِ دور و متغیر تجربات سے بھری ہوئی ہے۔ ہماری ایک نسل نے پاکستان بننے اور بولنے دیکھ لیا اور پھر سنبھلنے دیکھ رہی ہے۔ ہم نے جنرلوں کی دلوں آگیا ہی دیکھی، آئندہ وکس کی ہمارا درخشاں بھی، گوکہ کچھ خوب بھی شرمندہ تعبیر نہیں ہوتے مگر کچھ آرزوئیں زندگی میں پوری بھی ہو جاتی ہیں۔ ہم اور آپ آج کے دن آتش بازی تو دیکھتے ہیں۔ ماہی وطن اسے آزادی کی آتش بازی کہتے ہیں لیکن کیا ہم نے انکار آزادی بھی دیکھا ہے؟

کیا ہمیں آزادی سے محکوم ہونے کا شرف حاصل ہوا؟

کیا ہم کیر وادی، غلامیت، جمہوریت اور تعلیم کے فروغ کی خاطر یہ ادا دیں گے؟ دینی فرقہ پرستی نے ہمارے خالص دین کو کہاں چھپا دیا وہ کیسے سامنے آئے گا؟ پاکستان میں وہ تعلیم یافتہ، ملل کا اس کہاں ہے جو جمہوری پرورش کی بنیاد بنا کرتی ہے اور اسی سے اصل ذہنی ترقی شروع ہوتی ہے۔ درہمسترین فرض تو یہ ہے کہ آج کے دن جاننے کی کوشش کریں کہ پاکستان کیسے پایا تھا اور کیسے آزادی کو کم کر دیا۔ بدمنوائی، غلامیت، مذہبی فرقہ بندی کا جنوں اور ہوس زر قومی اور اسلامی وحدت کے لئے زہر کا قس چسٹوئی قسمت سے ہم آج کے پاکستانی انہی مسائل کی وجہ سے معاشی اور ذہنی ترقی سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ خفاقی، بحران اور ماویت پرستی کے اس رجحان کے تحت ہمارے بچے پاکستان سے باہر منتقل ہونے کی خواہش کر رہے ہیں۔

ملک میں توانائی کا بحران، مہنگائی، کرپشن، رشوت، مصلحتی، بھٹی اور گیس کے نرخوں میں ہوا اضافہ اور اشیائے صرف کی قیمتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ آنے والی بڑی تالیں ملل و عمارت گری اور چرہ زاری نے شہر کی بیشتر آبادی کے لئے زندگی بھر کی زندگی بھر کی یہ ہمارا پاکستان ہے۔ ایک بار پھر جمہوری دور کا آغاز ہوا ہے اور یہ بھی پاکستان کی تاریخ کا ہڈک اور ہے کیونکہ عوام نے اپنی قیادت سے خوشگوار توقعات وابستہ کر لی ہیں۔ آپ بتائیے کہ پاکستان کے مستقبل کی راہ کیسے ترسی جائے گی؟ والذا کا دسترخوان یومِ آزادی کے موقع پر سماجی ذہکاروں اور سماجی شخصیتوں کی آراء آپ تکسٹ پیچھا رہا ہے۔

ہمارا بار نہ ہمارے پرکھوں اور بزرگوں نے تو اس خطہ زمین کو جنتِ نظیر بنانا چاہا تھا۔ ہمارے ملک میں وسائل کی کمی نہیں، زراعت سے لے کر مشینری، کھیلوں کے سامان سے لے کر آلاتِ جراحی اور پھر معدنیات کے ساتھ ساتھ سونا، لکھتی زمین ہے۔ اگر ہم اپنے انہی مسائل کو ترتیب سے استہلال میں لائیں تو کچھ بھی دیا دے کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ میں جم انسٹرکٹر ہوں اور آئے دن لڑکیوں اور خواتین سے رابطے میں رہتی ہوں مجھے پاکستانی خواتین سے زیادہ حوازنِ حسن رکھنے والی کسی اور خطے میں کوئی خاتون نظر نہیں آتی۔ اس حسن کی، اس نازکی، پاکیزگی اور انسانیت کے ساتھ تعلیم و تربیت کا ہنر چر جائے تو جزاک اللہ کہتے ہی جیتی ہے۔"



صدف آصف

آپ ہماری ہرول عزیزہ لکھ رہی ہیں یہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں "14 اگست ہر پاکستانی کے لئے ہزار دلوں میں سے ایک بہترین دن ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ آزادی کی خوشیاں منانے کے لیے

اس دن کی مناسبت سے پورے ملک میں تقاریب کا انتظام کیا جاتا ہے، ہر فورم پر لمبی لمبی تقاریر کے ذریعے خود کو محبت وطن ثابت کرنے کی کوشش جاری رہتی ہے۔ ہمارے قوم کے حرار پر حاضری دی جاتی ہے۔ چہ اغاں کر کے یوں خوشیاں منا لیں جانی ہیں، پیسے ہم نے پوری دنیا میں پاکستان کو بڑا اونچا مقام دلوا دیا ہے، اس کے بعد کیا ہوتا ہے ہم سب کچھ بھول بھل پورا سال اپنی اپنی دگر پر چلنے لگتے ہیں۔

پاکستان کے حالات صرف جلیے جلوسوں یا احتجاج کرنے سے نہیں سدھریں گے بلکہ کراچی سمیت ملک کے ہر حصے کو اسلحہ سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ہمیں اپنے ملک کے لیے ایک مضبوط چٹان بنانے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر خواتین نے جس طرح پاکستان کے حصول کے وقت اپنی جانوں کی پروا نہ کرتے ہوئے بے شمار کارنامے انجام دیے سب جبکہ پاکستان اپنی اپنی جنگ لڑنے میں مصروف ہے تو اس کی تکمیل تک انہیں اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ضروری ہے تاکہ ہمارے وطن میں روشن سویرا جلد طلوع ہو سکے۔

میں آخر میں یہ اہم بات کہتا چاہوں گی کہ جشنِ آزادی منانا ہر پاکستانی کا حق ہے لیکن خوشیوں کا رنگ اس وقت دھوا ہوا جائے گا جب ہم ہر معاملے میں خود کار بن جائیں۔ اس کے لیے ہماری نئی نسل کو وطن کی جڑیں کھوکھلی کرنے والوں سے بچنے کا فن سیکھنا ہوگا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب اتنے سالوں سے ہم نے اپنے ملک کو کچھ نہ دیا تو آخر پاکستان بھی ہمیں کب تک نواز رہا ہے گا؟ اس کے باوجود ایک خوش آئند بات یہ ہے کہ ہم کبھی مایوس نہیں ہوتے۔ لاکھ پشیمان کھینچ کر آنے والے لکھنے سے ناامید نہیں۔ ہر سال اسی امید کے دیے کو ہاتھوں میں تھامے ہنر بدلی پر جم لہراتے رہیں گے ماننا جشنِ آزادی منانے رہیں گے۔"

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابنِ صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرتک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریفریم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



پاکستان کا ثقافتی ورثہ 'ملتان کی کھسے'

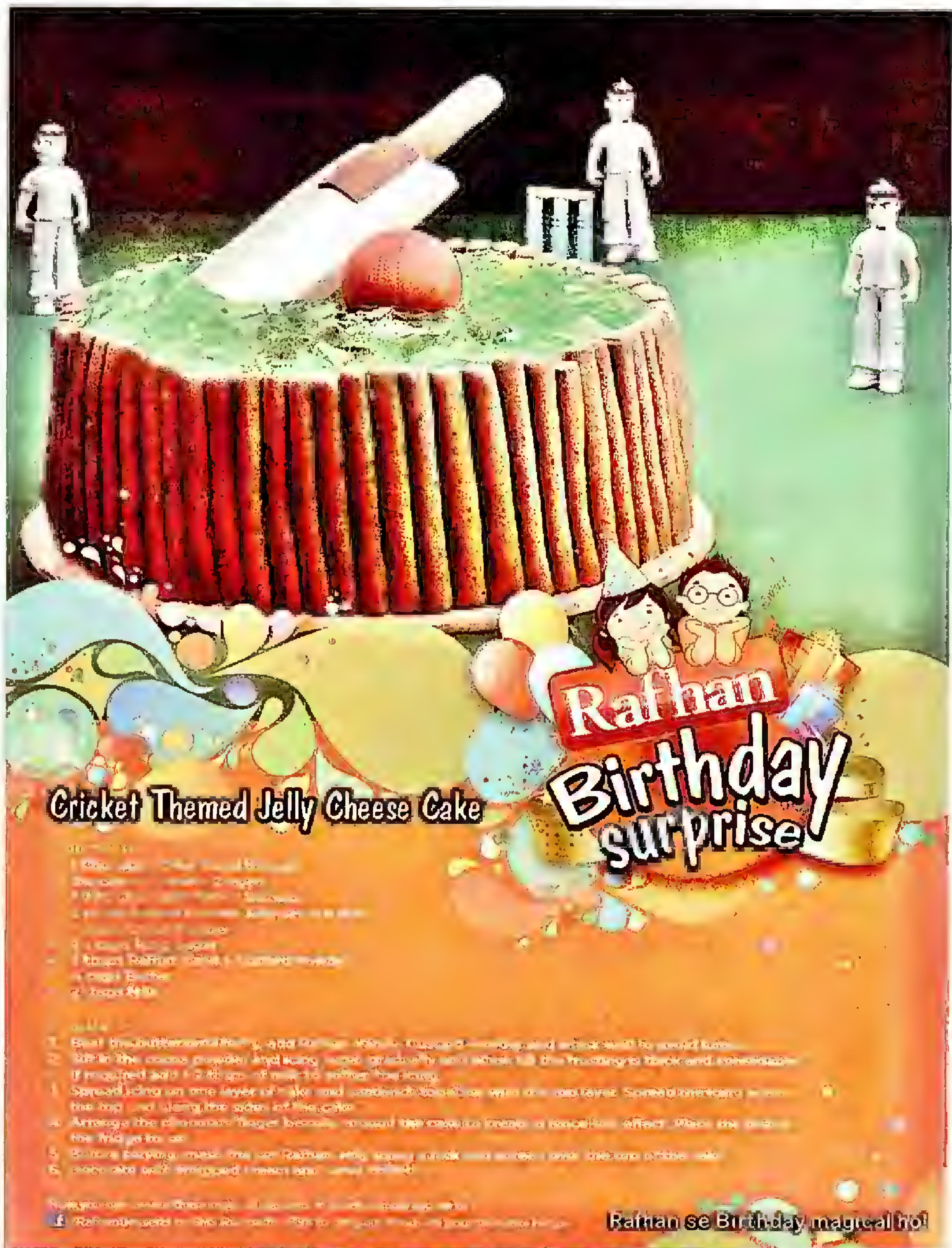
تمثیلہ زاہد

ملتان پاکستان کی فن و ثقافت اور ہنرمندی کا وہ چمکتا جہوز ہے جو اپنی انفرادیت اور اپنی معیاری مصنوعات کی بنا پر پوری دنیا میں مشہور ہے۔ ملتان ایک تاریخی، ثقافتی اور علمی شہر ہے یہ خطہ شروع ہی سے ہنرمندوں، محنت کشوں، زراعت پیشہ اور باغبانی سے منسلک افراد پر مشتمل رہا ہے۔ یہاں کے کاریگروں کی کاریگری دیکھنے والوں کو دور سے سیاح آتے ہیں اور یہاں کے لوگوں کی ہنرمندی دیکھ کر دنگ رہ جاتے ہیں۔ ملتان اہل انجیل دینی دوت، ملتان کا لین، چادریں، نقش کاری (جس میں نظری بوکوں اور دیگر اشیا پر نقش کی جاتی ہے)، اونٹ کی آہل سے بنے بسپ شید، مٹی کے برتنوں پر کی گئی خوبصورت گل کاری اور مٹی کی کھسے بے حد مشہور ہیں۔

کھسہ مشرقی طائفہ ورثہ کا ایک حصہ ہے۔ پہلے زمانے میں کھادی کے جوتے استعمال کئے جاتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ وہو اور مقامی انگریزوں کی عادت کی تبدیلی انسان کے پیسنے والے جوتوں پر بھی اثر انداز ہوئی رہی اور یہیں گزرتے وقت کے ساتھ کھسے کے جوتوں کی جگہ جوتے کے جوتوں نے لے لی۔ یہ پیسنے میں آرام دہ اور ہلکے جوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان جوتوں کے جوتوں کی قیمت اور شکل انسانی پسند کے مطابق بدلتی رہی اور یہی طرح سے تیار کئے جانے لگے۔ شاہی دور میں امرا اور شاہی خاندان کے لوگ کھسہ زیب تن کرتے تھے۔ شہزادہ سیم بھی کھسہ زیب تن کرتا تھا اسے سلیم شاہی کہا جاتا تھا۔ سلیم شاہی ہاتھوں سے تیار کئے جاتے تھے اس کو بنانے کے

سے ۱۰۰ سال کی تاریخ کا اہتمام کیا جاتا تھا۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں کے دھاتوں کو بھی ان کی تیاری میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یاد رہے کہ ملتان کی خاص بات یہ تھی جو ان کی منفرد پہچان بنی۔ رنجیت سنگھ اور شیر سنگھ مشہور سنگہ لیزر بھی کھسے زیب تن کرتے تھے ان کھسوں کو 'جودہ پوری' کہتے تھے۔ تاریخی اور اگلازرتے گئے۔ وقت اور حالات کر دت بدلے رہے۔ شاہی دور میں پہنے جانے والے سلیم شاہی کو آج کے قریبی یافتہ دور میں 'کھسہ' کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کھسے کی طرح سے تیار کئے جاتے ہیں جو اپنی بناوت اور ساخت کے لحاظ سے مختلف علاقوں میں مختلف سرینوں سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ملتان کی کھسے اپنے اعلیٰ چمکے، بناوت اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ باوق سیاحت دور دراز علاقوں سے اس شہر نے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتان کی کھسے کی تیاری کے لئے کھسے کی کمال استعمال کی جاتی ہے۔ ملتان پھول والا کھسہ سادہ ہوتا ہے اس کے اوپر اولی پھول بنا ہوتا ہے۔ اس پر ستاروں کا کام نہیں کیا جاتا۔ یہ آگے سے بند اور پیچھے سے کھلا ہوتا ہے۔ ستاروں والے کھسے پتھر سے اور سلیم خماروں کو بنا کئے جاتا ہے یہ کھسے آگے اور پیچھے سے بند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگین دھاتوں سے بھی کھسے تیار کیا جاتا ہے جس پر رنگین گہ اور دوتی لگے جاتے ہیں۔ نئے والے کھسے بھی منفرد طرز پر بنائے جاتے ہیں اس پر سنیرنی مارک تاروں سے کام کیا جاتا ہے یہ کھسے شادی یا دوسرے اسٹائل کئے جاتے ہیں۔ زندگی کے دھک دھکوں سے مزین یہ دیکھ دیکھ کھسے دراصل ملتان کے لوگوں کی اسٹائل، جذبات و احساسات، تہذیب و تمدن، تاریخ و ثقافت کی عکاس ہیں۔ یقیناً وہ تو میں تاریخ کے قریب پر ہمیشہ زندہ جاوید رہتی ہیں جو اپنے اسلاف کی ثقافت کی تاریخ کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لئے محنت کو اپنا شعار بنا کر رہتی ہیں۔ ملتان کی کھسے انجی لست کش ہنرمندوں کی ہنرمندی کا بہترین نمونہ ہیں۔





Cricket Themed Jelly Cheese Cake

Rafhan
Birthday
surprise

- Ingredients:**
- 1. 1kg Jelly
 - 2. 1kg Cheese
 - 3. 1kg Sugar
 - 4. 1kg Butter
 - 5. 1kg Milk
 - 6. 1kg Cream
 - 7. 1kg Vanilla
 - 8. 1kg Lemon Juice
 - 9. 1kg Orange Juice
 - 10. 1kg Apple Juice
 - 11. 1kg Strawberry
 - 12. 1kg Blueberry
 - 13. 1kg Raspberry
 - 14. 1kg Blackberry
 - 15. 1kg Elderberry
 - 16. 1kg Mulberry
 - 17. 1kg Goji Berry
 - 18. 1kg Acai Berry
 - 19. 1kg Pomegranate
 - 20. 1kg Dragon Fruit
 - 21. 1kg Passion Fruit
 - 22. 1kg Lychee
 - 23. 1kg Mango
 - 24. 1kg Pineapple
 - 25. 1kg Watermelon
 - 26. 1kg Cantaloupe
 - 27. 1kg Honeydew
 - 28. 1kg Kiwi
 - 29. 1kg Peach
 - 30. 1kg Nectarine
 - 31. 1kg Plum
 - 32. 1kg Apricot
 - 33. 1kg Cherry
 - 34. 1kg Strawberry
 - 35. 1kg Blueberry
 - 36. 1kg Raspberry
 - 37. 1kg Blackberry
 - 38. 1kg Elderberry
 - 39. 1kg Mulberry
 - 40. 1kg Goji Berry
 - 41. 1kg Acai Berry
 - 42. 1kg Pomegranate
 - 43. 1kg Dragon Fruit
 - 44. 1kg Passion Fruit
 - 45. 1kg Lychee
 - 46. 1kg Mango
 - 47. 1kg Pineapple
 - 48. 1kg Watermelon
 - 49. 1kg Cantaloupe
 - 50. 1kg Honeydew
 - 51. 1kg Kiwi
 - 52. 1kg Peach
 - 53. 1kg Nectarine
 - 54. 1kg Plum
 - 55. 1kg Apricot
 - 56. 1kg Cherry
 - 57. 1kg Strawberry
 - 58. 1kg Blueberry
 - 59. 1kg Raspberry
 - 60. 1kg Blackberry
 - 61. 1kg Elderberry
 - 62. 1kg Mulberry
 - 63. 1kg Goji Berry
 - 64. 1kg Acai Berry
 - 65. 1kg Pomegranate
 - 66. 1kg Dragon Fruit
 - 67. 1kg Passion Fruit
 - 68. 1kg Lychee
 - 69. 1kg Mango
 - 70. 1kg Pineapple
 - 71. 1kg Watermelon
 - 72. 1kg Cantaloupe
 - 73. 1kg Honeydew
 - 74. 1kg Kiwi
 - 75. 1kg Peach
 - 76. 1kg Nectarine
 - 77. 1kg Plum
 - 78. 1kg Apricot
 - 79. 1kg Cherry
 - 80. 1kg Strawberry
 - 81. 1kg Blueberry
 - 82. 1kg Raspberry
 - 83. 1kg Blackberry
 - 84. 1kg Elderberry
 - 85. 1kg Mulberry
 - 86. 1kg Goji Berry
 - 87. 1kg Acai Berry
 - 88. 1kg Pomegranate
 - 89. 1kg Dragon Fruit
 - 90. 1kg Passion Fruit
 - 91. 1kg Lychee
 - 92. 1kg Mango
 - 93. 1kg Pineapple
 - 94. 1kg Watermelon
 - 95. 1kg Cantaloupe
 - 96. 1kg Honeydew
 - 97. 1kg Kiwi
 - 98. 1kg Peach
 - 99. 1kg Nectarine
 - 100. 1kg Plum
 - 101. 1kg Apricot
 - 102. 1kg Cherry
 - 103. 1kg Strawberry
 - 104. 1kg Blueberry
 - 105. 1kg Raspberry
 - 106. 1kg Blackberry
 - 107. 1kg Elderberry
 - 108. 1kg Mulberry
 - 109. 1kg Goji Berry
 - 110. 1kg Acai Berry
 - 111. 1kg Pomegranate
 - 112. 1kg Dragon Fruit
 - 113. 1kg Passion Fruit
 - 114. 1kg Lychee
 - 115. 1kg Mango
 - 116. 1kg Pineapple
 - 117. 1kg Watermelon
 - 118. 1kg Cantaloupe
 - 119. 1kg Honeydew
 - 120. 1kg Kiwi
 - 121. 1kg Peach
 - 122. 1kg Nectarine
 - 123. 1kg Plum
 - 124. 1kg Apricot
 - 125. 1kg Cherry
 - 126. 1kg Strawberry
 - 127. 1kg Blueberry
 - 128. 1kg Raspberry
 - 129. 1kg Blackberry
 - 130. 1kg Elderberry
 - 131. 1kg Mulberry
 - 132. 1kg Goji Berry
 - 133. 1kg Acai Berry
 - 134. 1kg Pomegranate
 - 135. 1kg Dragon Fruit
 - 136. 1kg Passion Fruit
 - 137. 1kg Lychee
 - 138. 1kg Mango
 - 139. 1kg Pineapple
 - 140. 1kg Watermelon
 - 141. 1kg Cantaloupe
 - 142. 1kg Honeydew
 - 143. 1kg Kiwi
 - 144. 1kg Peach
 - 145. 1kg Nectarine
 - 146. 1kg Plum
 - 147. 1kg Apricot
 - 148. 1kg Cherry
 - 149. 1kg Strawberry
 - 150. 1kg Blueberry
 - 151. 1kg Raspberry
 - 152. 1kg Blackberry
 - 153. 1kg Elderberry
 - 154. 1kg Mulberry
 - 155. 1kg Goji Berry
 - 156. 1kg Acai Berry
 - 157. 1kg Pomegranate
 - 158. 1kg Dragon Fruit
 - 159. 1kg Passion Fruit
 - 160. 1kg Lychee
 - 161. 1kg Mango
 - 162. 1kg Pineapple
 - 163. 1kg Watermelon
 - 164. 1kg Cantaloupe
 - 165. 1kg Honeydew
 - 166. 1kg Kiwi
 - 167. 1kg Peach
 - 168. 1kg Nectarine
 - 169. 1kg Plum
 - 170. 1kg Apricot
 - 171. 1kg Cherry
 - 172. 1kg Strawberry
 - 173. 1kg Blueberry
 - 174. 1kg Raspberry
 - 175. 1kg Blackberry
 - 176. 1kg Elderberry
 - 177. 1kg Mulberry
 - 178. 1kg Goji Berry
 - 179. 1kg Acai Berry
 - 180. 1kg Pomegranate
 - 181. 1kg Dragon Fruit
 - 182. 1kg Passion Fruit
 - 183. 1kg Lychee
 - 184. 1kg Mango
 - 185. 1kg Pineapple
 - 186. 1kg Watermelon
 - 187. 1kg Cantaloupe
 - 188. 1kg Honeydew
 - 189. 1kg Kiwi
 - 190. 1kg Peach
 - 191. 1kg Nectarine
 - 192. 1kg Plum
 - 193. 1kg Apricot
 - 194. 1kg Cherry
 - 195. 1kg Strawberry
 - 196. 1kg Blueberry
 - 197. 1kg Raspberry
 - 198. 1kg Blackberry
 - 199. 1kg Elderberry
 - 200. 1kg Mulberry
 - 201. 1kg Goji Berry
 - 202. 1kg Acai Berry
 - 203. 1kg Pomegranate
 - 204. 1kg Dragon Fruit
 - 205. 1kg Passion Fruit
 - 206. 1kg Lychee
 - 207. 1kg Mango
 - 208. 1kg Pineapple
 - 209. 1kg Watermelon
 - 210. 1kg Cantaloupe
 - 211. 1kg Honeydew
 - 212. 1kg Kiwi
 - 213. 1kg Peach
 - 214. 1kg Nectarine
 - 215. 1kg Plum
 - 216. 1kg Apricot
 - 217. 1kg Cherry
 - 218. 1kg Strawberry
 - 219. 1kg Blueberry
 - 220. 1kg Raspberry
 - 221. 1kg Blackberry
 - 222. 1kg Elderberry
 - 223. 1kg Mulberry
 - 224. 1kg Goji Berry
 - 225. 1kg Acai Berry
 - 226. 1kg Pomegranate
 - 227. 1kg Dragon Fruit
 - 228. 1kg Passion Fruit
 - 229. 1kg Lychee
 - 230. 1kg Mango
 - 231. 1kg Pineapple
 - 232. 1kg Watermelon
 - 233. 1kg Cantaloupe
 - 234. 1kg Honeydew
 - 235. 1kg Kiwi
 - 236. 1kg Peach
 - 237. 1kg Nectarine
 - 238. 1kg Plum
 - 239. 1kg Apricot
 - 240. 1kg Cherry
 - 241. 1kg Strawberry
 - 242. 1kg Blueberry
 - 243. 1kg Raspberry
 - 244. 1kg Blackberry
 - 245. 1kg Elderberry
 - 246. 1kg Mulberry
 - 247. 1kg Goji Berry
 - 248. 1kg Acai Berry
 - 249. 1kg Pomegranate
 - 250. 1kg Dragon Fruit
 - 251. 1kg Passion Fruit
 - 252. 1kg Lychee
 - 253. 1kg Mango
 - 254. 1kg Pineapple
 - 255. 1kg Watermelon
 - 256. 1kg Cantaloupe
 - 257. 1kg Honeydew
 - 258. 1kg Kiwi
 - 259. 1kg Peach
 - 260. 1kg Nectarine
 - 261. 1kg Plum
 - 262. 1kg Apricot
 - 263. 1kg Cherry
 - 264. 1kg Strawberry
 - 265. 1kg Blueberry
 - 266. 1kg Raspberry
 - 267. 1kg Blackberry
 - 268. 1kg Elderberry
 - 269. 1kg Mulberry
 - 270. 1kg Goji Berry
 - 271. 1kg Acai Berry
 - 272. 1kg Pomegranate
 - 273. 1kg Dragon Fruit
 - 274. 1kg Passion Fruit
 - 275. 1kg Lychee
 - 276. 1kg Mango
 - 277. 1kg Pineapple
 - 278. 1kg Watermelon
 - 279. 1kg Cantaloupe
 - 280. 1kg Honeydew
 - 281. 1kg Kiwi
 - 282. 1kg Peach
 - 283. 1kg Nectarine
 - 284. 1kg Plum
 - 285. 1kg Apricot
 - 286. 1kg Cherry
 - 287. 1kg Strawberry
 - 288. 1kg Blueberry
 - 289. 1kg Raspberry
 - 290. 1kg Blackberry
 - 291. 1kg Elderberry
 - 292. 1kg Mulberry
 - 293. 1kg Goji Berry
 - 294. 1kg Acai Berry
 - 295. 1kg Pomegranate
 - 296. 1kg Dragon Fruit
 - 297. 1kg Passion Fruit
 - 298. 1kg Lychee
 - 299. 1kg Mango
 - 300. 1kg Pineapple

WWW.PAKSOCIETY.COM

صحت بخش طرز زندگی اور زیادہ توانائی کے لئے

دالدا کنولا آئل

دالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن۔ A، D، E اور کیٹا ریت بھی اپنی جگہ ہے۔ وٹامن۔ A ہمیں بینائی اور جسم کے خلیات اور ہالتوں کو بچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ پختائی میں مل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے خصوصاً بچوں کے ہاتھوں کے انگلیوں کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن۔ D ہڈیوں میں بھر پور سے پن سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ خون میں نمیشن کی سطح کو متوازن رکھے، اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی اہم ہے۔ وٹامن۔ E جسم کے اشکی آکسڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے میں کمی کرتا ہے۔ اسی طرح بلڈ پریشر پر قابو پانے اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا بھی اس کے فوائد میں شامل ہے۔ مسابقت کے دور میں بہترین صحت اور زیادہ توانائی کے حصول کے لئے دالدا کنولا آئل ضروری لیٹی ایسڈز اور اضافی وٹامنز کی بدولت آپ کو رکے زندگی کی دوڑ میں دوسرے سے آگے بلکہ بہت آگے۔

ضروری عوامل ہیں جن پر ہماری صحت اور نشوونما ہی نہیں بلکہ اہلی کارکردگی اور نمایاں کامیابیوں کے حصول کا دار و مدار بھی ہے زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔

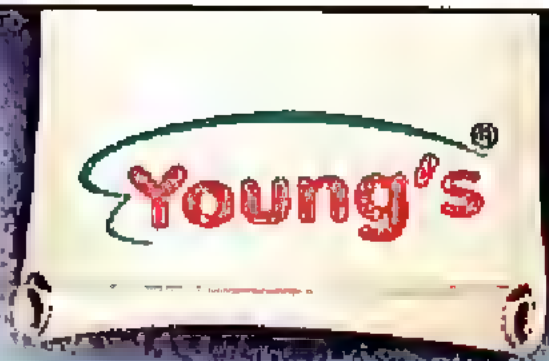
آئیے آج ہی سے اپنے اور اپنے پیاروں کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرتے ہیں۔ اپنی خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل کیے جائیں جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ دالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ وٹامنز پاور کے ساتھ پیش کیا گیا۔ ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا۔3 اور اومیگا۔6 جو کہ انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور ان کا ہماری خوراک میں موجود ہونا بہت اہم ہے ان میں انگلیوں میں کمی کرنے کی صلاحیت آرٹھرٹس، کینسر اور امراض قلب سے بچاؤ میں موثر ہوتی ہے۔ یہ ہمارے دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درجی مسائل پر قابو پانے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت و توانائی صرف روزمرہ کام کاج کے لئے درکار نہیں بلکہ اس کا اثر بجا طور پر ہمارے مزاج اور رویوں پر بھی ظاہر ہوتا ہے جو کہ گھریلو اور سماجی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے گویا خوشحالی اور کامیابی کے تمام راستے صحت سے منسلک ہیں۔

زندگی کی جہاز، زیادہ ضروریات کا پورا ہونا، معیار زندگی کا بہتر ہونا، اعلیٰ تعلیم، معاشی استحکام، خوشحال خاندان اور باوقار سماجی تعلقات یہ محض لفظی اصطلاحات نہیں بلکہ بچے بڑے ہر ایک کے لئے قدم قدم پر سامنے آنے والے چیلنجز ہیں جن کا سامنا کرتے کرتے وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ برقی رفتار طرز زندگی اور بڑھتے ہوئے مقابلہ کی دوڑ میں آگے نکلنے کی جستجو روزمرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان مصروفیات میں اکثر و بیشتر ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معیار متاثر ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ جنک فوڈ، فاسٹ فوڈ ہمارے روزمرہ کھانے بن جاتے ہیں صرف یہی نہیں بلکہ کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلیاں جلدی میں کھانا، جوں جوں کھانے محض پیٹ بھرنے کے لئے تو کافی ہو سکتے ہیں لیکن صحت اور نشوونما کے لئے بزرگ بھی نہیں۔ اسی لئے بہت ضروری ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کا اہتمام، متوازن خوراک اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا کھانا اور نفلت میں کھانے سے اجتناب ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہو۔

اپنے ماحول پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالنے تو مشاہدہ کریں گے کہ بہت سے بظاہر صحت مند نظر آنے والے افراد یا تو گھریلو اور سماجی معاملات میں توازن نہیں رکھ سکتے یا پھر تعلیمی یا کاروباری امور میں مطلوبہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں نتیجتاً اپنے ذاتی کام جیسے آرام اور کھانے پینے پر محض دیگر ذمہ داریوں پر ترجیح دیتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ وقتی رویے ہماری مستقل عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ہماری صحت کو رفتہ رفتہ چھیننے والا نقصان پالا خرف شخصیت اور کارکردگی پر اثر انداز ہو کر ہماری ترقی اور خوشحالی کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ خدا نخواستہ علاج یا دائمی امراض کے خطرات بھی بڑھ سکتے ہیں۔

کہیں ایسا نہ ہو کہ کامیابیوں کے حصول اور ترقی کے خواب ادھر سے رہ جائیں صحت کے حصول اور اس کی جہاز کے لئے صحت مند طرز زندگی کے اصولوں کو محنت سے باہر لا کر اپنی زندگی کے مستقل معمولات کا حصہ بنانا ہوگا اور یہ معیار محض اپنے لئے ہی نہیں بلکہ سب کے لئے مقرر کیا جانا ضروری ہے۔ خوشگوار ماحول، تازہ آب و ہوا میں چل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن کھانے کی مقدار میں اعتدال، تازہ اور خالص غذائی اجزاء کا انتخاب وہ





عید مبارک



خوشیوں بھرا... برسوں کا رشتہ سب سے سچا!



YoungsFood | www.youngsfood.com | UAN:111-YOUNGS

WWW.PAKSOCIETY.COM



آڑو...

بہترین اینٹی کینسر پھل

اس میں شامل پولی فینولز

ضرر رساں اثرات دور کرتے ہیں

Metastasis کے

خطرے کو کم کرنے والے علاقے میں ایک منفرد اضافہ

ہیں۔ میٹاسٹسی ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلنے کا نام ہے۔ یہ صورتحال بریسٹ کینسر کے علاوہ دیگر سرطانوں میں بھی مہلک ثابت ہوتی ہے۔ یہ مرکبات آڑو سے کشید و عرق کی صورت میں ایسے جاسکتے ہیں مادہ ازبیں روزانہ دو تین آڑو کھا کر بھی یہ فائدہ حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

واشنگٹن یونیورسٹی میں فوڈ سائنس کی اسٹنٹ پروفیسر کیتھ لینڈ اور ان کی

گروپ کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد انگریزوں اور ہسپانویوں کو بھی لوراک کا حصہ نہ بنائیں تو ان میں مختلف سرطانوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سائنسدانوں نے آڑو میں دیکھا ایسے مرکبات دریافت کئے ہیں جو سینے کے سرطان کی خلیوں کی افزائش روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ ان آڑو کی ہسپانویاں اور پھل بھی اینٹی آکسیدینٹس اور اینٹی کینسر خدہ سمیات رکھتے ہیں مگر آج ان بطور خاص آڑو کو ذکر کرتے ہیں۔

واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی اور ٹیکساس کے محققین کے مطابق یہ مرکبات

سابقہوں نے

2009 میں ایک جائزے میں یہ بتایا تھا کہ

آڑو اور آلوچ کے طریقات کا استعمال کرتے ہوئے ہسپری انڈیز میں پھر کئے ہوئے سینے کے سرطان کے خلیات کی افزائش روکی جاسکتی ہے۔ ان سے جائزے کے سلسلے میں ریسرچر نے بریسٹ کینسر کے خلیات چوبیس کی جلد کے پیچھے بند کئے تھے۔ یہ تکنیک Xenograft کہلاتی ہے اور اسے اکثر زخمہ جانوروں میں پھرائی کے سرعانی خلیات کی افزائش دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے ملتا جلتا عمل ہے جس میں رسولیاں تشکیل پاتی ہیں اور پھر بڑھتی جاتی ہیں۔ جانوروں کی جلد میں ان خلیات کو ایک ہفتے تک برائے کا مائع دیا گیا۔ اس کے بعد ریسرچر نے چوبیس کو آڑو میں پائے جانے والے مرکبات پولی فینولز کی مختلف خوراکیں پلائیں۔ یہ دو مرکبات جب جو سورج کی بالائے نفیسی تابکاری کے ضرر رساں اثرات سے نجات کو محفوظ رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر لینڈ نے بتایا کہ ایسے بہت سے جائزے پہلے لئے جا چکے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ یہ مرکبات اینٹی آکسیدینٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور ڈی این اے کو اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں سرطان ہوتا ہے۔ جن چوبیس کو پولی فینولز کھانے کی بڑی نوراکیں دی گئی تھیں۔ 12 دن بعد دیکھا گیا کہ ان رسولیوں کا سائز چھوٹا ہو گیا ہے اور ان میں خون کی نالیاں بھی بہت کم ہیں جو ان رسولیوں کو دوسرے اعضا تک لے جانے میں مددگار ہوتی ہیں۔

ٹیکساس میں قائم ایمری الیکٹریسٹ میں غذائی سائنسدانوں کے مطابق آڑو میں ایسے کیسائی مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے وہ نامی خلیوں کو متاثر نہیں کرتے۔ اب یہ دریافت ہو چکا ہے کہ مرکبات کا آمیزہ کینسر کو ایک عضو سے دوسرے عضو تک منتقل ہونے یا Metastasis سے بھی بچاتا ہے۔

بے شمار غذائی اجزاء سے مالا مال آڑو اللہ کی خاص نعمت ہے۔ اس میں میٹھی، پوٹاشیم، فاسفورس، پروٹین، نشاستہ، فولاد، میگنیشیم، سولیم، زنک کے علاوہ وٹامن A اور C کے علاوہ اور نمایاں بھی پائے جاتے ہیں۔

پتہ میلا بود کریم کسٹروڈ



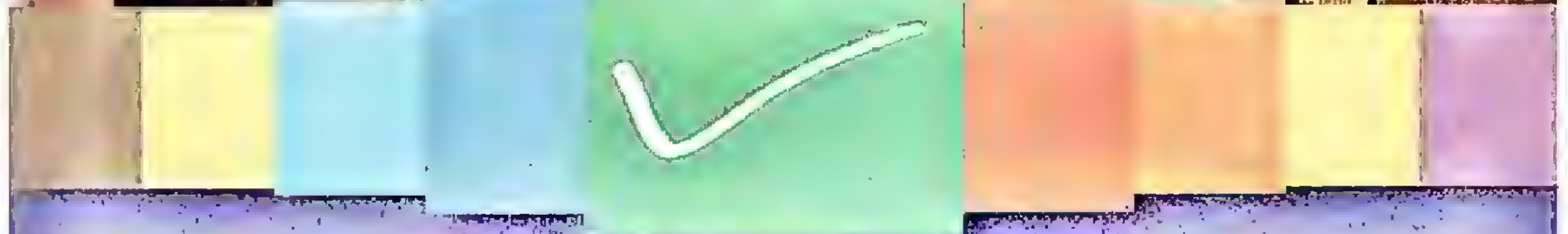
اجزاء:

آڑو: تین عدد درمیانے
دودھ: آدھا لیٹر
چھلی: ذرا پیالی
کارن فلاور: تین کمانے کے جج
فریٹل کریم: ایک پیالی
دارچینی پتی ہوئی: ایک پتہ تالی جائے کا جج
دیلہ اسٹینس: ایک جائے کا جج
لیمن فوڈنگر: چھلی بھر

تیار کرنے کا طریقہ:

- 1 آڑو کو چھل کر سلائس کاٹ لیں، لیمن میں ڈال کر بجلی آج پر ڈھک کر رکھ دیں
- 2 چار سے پانچ منٹ بعد اس میں تین چھل پتی پیالی چھلی ڈال کر دھن کو مل کر پکائیں، بجلی آج پر جب چھلی کھلے لگے تو اس میں فوڈنگر اور ایک چھل پتی پیالی پانی ڈال دیں
- 3 چھلی مکمل حل ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں اور دارچینی ڈال کر غلٹا کرنے رکھ دیں
- 4 کارن فلاور کو دودھ سے تین چھل غلٹا دودھ میں گھول لیں اور اس میں اسٹینس ملا لیں
- 5 کسٹروڈ پکانے کے لئے دودھ کو پالنے رکھیں اور پانی آتے پر چھلی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلاور کا کھجلا دیں
- 6 ذرا آج تیز کر کے تیزی سے جج چلائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- 7 کریم کو گھلٹا کر کے چھل لیں اور کسٹروڈ کو غلٹا کر کے اس میں ملا لیں

پس ویلڈیفیشن: پیالوں میں کسٹروڈ یا کسٹروڈ ڈال کر اوپر سے پتہ میلا ڈال دیں اور اچھی طرح غلٹا کر کے پیش کریں۔



ایہ رنگ خوشیوں کے رنگ و پادروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS

www.happilacpaints.com www.facebook.com/happilacpaints

WWW.PAKSOCIETY.COM

کامیابی کا خزانہ

دانش گاہ



گر میوں کا توڑ کرے گولہ گنڈا

سوال اٹھتا ہے
برف صاف پانی کی ہے یا نہیں؟

پاک سرزمین پاکستان زندہ دلوں کا ملک ہے۔ یہاں ہر صوبے، ہر شہر میں کوئی نہ کوئی کھانے کی خاص چیز ہے جو چلتے چلتے ہمارے قدم ٹھہر جاتے ہیں مثلاً پشاور کے چھلی کباب، کوئٹہ کا ٹکین کوشت، لاہور کی بکسن اور پڑے والی لس، ہارام کی کھیر، بیچے کے پائے، کراچی کا سوہن ملوہ یا پھر کراچی کے دھوراجی کا زانگہ وار گولہ گنڈا، یہ سب نہ کھایا تو کیا جی؟

برف کے چورے پر لال شربت، اور بچ اور بکس بھری گا سیرپ، آنسکریم سوڈا، بکین میں محفوظ اناس، آئس کریم، شک پھل اور میوے، چاکلیٹ اور گر میوں کی شامیں سفندی کرنے کی ایک مہر پار رہی ہیں۔ سب سے پہلے ہر دن کراچی رہنے والے قارئین دھوراجی کے علاقے سے واقف ہو لیں۔ یہ کراچی کے مغربی حصے کی امراء، اعلیٰ متوسط اور متوسط ہر طبقہ ہائے فکر پر مشتمل آبادی ہے تاہم اکثریت مسیحی کیوتی کی ہے۔

شاید آپ کے بچپن کی

کوئی یاد دہانی سے ابھی گونے ہوئی ہو مگر میوں کی چھپاتی دوپہروں

میں ایک ٹیلے والا شین گھٹی بجاتا ہوا گولہ گنڈا بیچتے آتا۔ اس کے ٹیلے پر ہرے اکاسی، لال، پیلے اور مالے رنگ کے کئی شربتوں کی بوتلیں قطار اندر قطار رکھی رہتیں اور آٹھ آٹھ سے ایک دوپہر تک اسٹک میں لگا ہوا گولہ گنڈا بچوں کو اپنا دیوانہ بنانے رکھتا۔ اسکولوں، کالجوں کے اطراف بھی دوپہر کے وقت ایسے ہی ٹیلے والے موجود ہوتے اور طلباء مکر جانے سے پہلے طبیعت ہشاش بشاش کر لیتے تھے۔

دھوراجی کے یہ چھڑے والے بہت منظم انداز میں کاروبار کر رہے ہیں مگر یہ دو چار دن کا قصہ نہیں تقسیم ہند سے پہلے بھارتی حکمرانوں کے یہ باقی وہاں بھی

جدی پستی بھی کام

کرتے تھے۔ تقسیم کے بعد یہ پاکستان منتقل ہو کر یہاں رہی

کاروبار کرنے لگے۔ یہاں آپ کو سلیم قادر اگل گولہ گنڈا اور دوسری سے بگ بگ بگ تک بگ بگ کرنا نظر آ جائے گا۔ اس کے ساتھ ہی چاٹ والے صاحب کا کھوکھا ہے اور اس کے قریب ہی خالد سلیم آٹھ گولہ ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ یہاں پروری ایک نسل پروران خیر می اس کاروبار کے ساتھ خشک ہونے والوں اور گولے گنڈوں سے شوقی قارئین والوں کا دلوں و کچے کر انہیں بہت خوشی ہوتی ہے۔

آٹھ ڈپو والے یہاں صاف سترے پانی سے بنی ہوئی برف فراہم کرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک ٹیلے والے حاجی محمد توفیق اب بھی اس ہوشیار مہنگائی میں گولے گنڈے کا ایک گلاس 50 روپے اور بڑا پیالہ 150 روپے میں بیچتے ہیں۔ وہ تفصیل بتاتے ہیں کہ تمب افروزی قوت کا عمل دہل بہت حد تک کم ہو چکا ہے اور ہم برف کو لے کر کام مشینوں کی مدد سے کر لیتے ہیں۔ گولے گنڈے کا بنیادی جزو برف ہی ہوتی ہے اگر یہ کسی بھی طرح آلودہ ہو جائے تو اسے شربت، اچھا دودھ، تازہ پھل یا بہترین آنسکریم سب کے سب آلودہ ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں گرم موسم کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے ہی نہیں بلکہ صحت بخش شربت دینے کے لئے چیتے ہیں۔ ہر رے ذہن میں عوام کی تندرستی اور توانائی کا خیال ہوتا ہے کیونکہ ہمارے گاہک ہمارا سرمایہ ہیں ہم اپنے نام، سادہ اور معیار پر بھروسہ نہیں کرتے۔ بے شک اب دودھ سے کہ گھر سے لگنے والوں کو گھر لوٹنے کا یقین نہیں اور ہمیں اپنے کل کاظم نہیں اس لئے آج اور اگلی جتنے مہر پار انداز میں بیٹا ہے ہی نہیں۔ ہم آٹھ ڈپو کے معیار کو خوب اچھی طرح جانچ کر برف خریدنے کا معاہدہ کرتے ہیں بس اس سے زیادہ کیا جواب دہی کریں۔ آپ گولہ گنڈا کھائیں دور گری ہو گئیں۔



Ife Mother Choice Sweet Rewards



With Mather Chaice Brand Baking Sada and Sugar varieties , you get results that ore fast, good and easy. Just odd in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see haw easy it is to bring the classic sweetness in your favarite dishes.

REPCOM

Email: rossmoor@cyber.net.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM

کالہ صحت کا خزانہ

لالہ احمد سترحمہ

بھنڈی...

موسم گرمی کی صحت بخش سبزی
یہ ہے وٹامنز اور معدنیات سے لدی ہوئی
ارم شفیق

بھنڈی موسم گرمی کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ اسے انگریزی میں Lady Finger اور عربی میں بامیا اور ہندی میں موکرا کہا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا زمین سے پانچ فٹ تک بلند ہوتا ہے جس کا تار دیکھیں دار ہوتا ہے اور پتے دندائے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھنڈی پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے۔ اس کی بیرونی سطح پر اجڑی ہوئی لکیریں ہوتی ہیں۔ بھنڈی بھی روئیں دار ہوتی ہے۔ اسے سب سے پہلے انگو پیاس درجہ یافتہ کیا گیا تھا اور پھر ہال سے یہ یورپ، امریکہ اور ایشیائی ممالک میں مقبول ہوتی گئی۔ مصریوں کی یہ محبوب غذا ہے۔ بھنڈی اگانا نہایت آسان ہے مگر کے پانچوں میں بھنڈی کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی مگر یہ فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ میں اس کا بیج تیزی سے بڑھتا اور پھوٹا ہے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔ بھنڈی کے نئے زمین تیار کرتے وقت گہری کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج بونے کے بعد ہر بیٹے ہلکی آبیاری کی جاتی ہے پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوجائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ بھنڈی کا پودا پچیس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہئے۔ ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

اس سبزی کو گوشت کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور گوشت کے بغیر بھی پیاز کے ساتھ نہایت حرسے کی جاتی ہے۔ بھنڈی کا سامان بناتے وقت اسے تگی میں زیادہ تلایا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہئے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو غذائی استعمال کے ساتھ ساتھ ادویاتی استعمال بھی رکھتی ہیں۔ بھنڈی میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں نکاسہ، کینشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، مگنیشیم، جیست، آئینہ، کینشیم، فولاد، وٹامن C، B1، A اور کئی اقسام کی پروٹین بھی شامل ہیں۔

بھنڈی کا استعمال مٹانے کے درم، پیشاب کی نالی کی سوزش میں بے حد نافع ہے، پیشاب کی نالی میں بھنڈی کا جوشندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چھٹا تک بھنڈیاں، ڈیڑھ چھٹا تک پانی میں تین سے چار منٹ تک ابال کر جوشندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چھینی ملا کر مرہض کو دیتے ہیں یہ جوشندہ مٹانے کے درم اور سوزش میں بھی مفید ہے۔



سوزش اور پھپھڑوں کی تکالیف میں بھنڈی نافع ہے خصوصاً دمہ میں اس کا استعمال بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔

بھنڈی میں موجود سوڈیم اور پوٹاشیم شریانوں کی تنگی کے خطرے کو کم کر کے دل کی تکالیف کیلئے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر گرمی کی وجہ سے پیشاب ہو جائے یا تپ آتا ہو تو اس کا شوربہ بنا کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ آنکھوں کی خراش میں سے دور ہوتی ہے۔

بھنڈی میں موجود وٹامن جلدی امراض میں تحفظ فراہم کرتے ہیں خصوصاً دانوں اورکیل مہاسوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بھنڈی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو تمام غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے مگر وزن میں خاطر خود اضافے کا باعث نہیں بنتی۔ ہالوں میں چمک اور جلان پیدا کرنے کے لئے بھنڈی کا پانی کینڈے شری طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے لئے ایک گلاس پانی میں لہائی کے رنگ پانچ سے چھ بھنڈیاں کاٹ کر لالہ دیں اور انہیں ہال کر بھنڈی علیحدہ کر لیں اور پانی خنڈا کر کے چھ قہرے لیوں کا رس ملا کر ہالوں پر لگائیں ہال گئے، چمکدار اور شاندار ہو جائیں گے۔

مردوں اور عورتوں کے پوشیدہ امراض میں بھنڈی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً لیکوریا میں اس کا استعمال صحت دیتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بھنڈی بے حد مفید ہے۔ دو بھنڈیاں لے کر ان کی ڈھڑی اور نیچے سے سرا کاٹ کر اور درمیان میں چیرا لگا کر رات بھر کے لئے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح بہار بھنڈی لال کر پانی پی لیں۔ درمیانے متواتر یہ عمل کرنے سے ہمایا تک حد تک بڑھی ہوئی شوگر بھی متوازن ہونے لگتی ہے۔

بھنڈی چونکہ بہت سے غذائی اجزاء سے مالا مال ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ خواتین کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فولک ایسڈ بچوں کے اعصاب بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ بھنڈی معدہ اور آنکھوں کے امراض کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ خصوصاً السر میں یہ بے حد نافع ہے اور آنکھوں کو تنہوت دے کر ہانے کو بہتر بناتی ہے اور اس میں موجود فائبر قبض سے نجات دیتا ہے۔ بھنڈی میں Antioxidants موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مختلف اقسام کے کینسرز کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ بھنڈی میں چونکہ وٹامن C کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے گلے کی

35 YEARS
of
Excellence



خوبصورتی کے



Gipsy®

**AMAZING
CREAM**



Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990 | sahamtraders@hotmail.com

AL HAMRA

WWW.PAKSOCIETY.COM



Why our own Samosa Patti?



With our commitment to food-safety, we could not use the commercially available samosa patti produced under unhygienic conditions. While other providers of samosa may use these, they didn't meet our stringent standards of food-safety. Therefore, with extensive R&D, we decided to produce the samosa patti ourselves, using state-of-the-art equipment and technology.

Tray packing



Being a delicate product, we decided to tray pack the Samosa, so it reaches you in optimal condition.

Pakistan's Favourite ChickenSM

WWW.PAKSOCIETY.COM

Safe and Healthy
chicken

crispy samosa

*wrapped in our own
samosa patti*

No MSG
No Preservatives
No Nitrates or Nitrites
0g Trans Fat
per serving



KandNs.com



/KandNs

WWW.PAKSOCIETY.COM



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

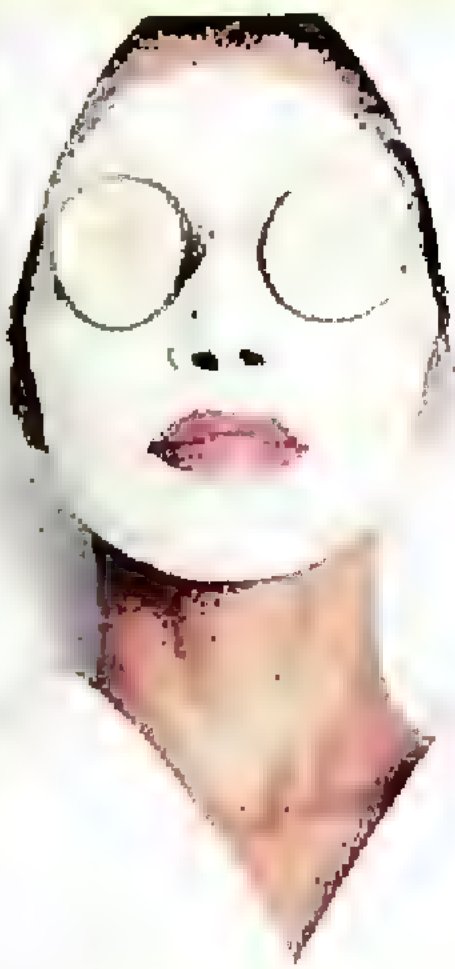


کھیرا صحت کے لئے ہمارا

کھانئیں اور ماسک لگائیں، دہرے فائدے پائیں

راحت شہناز

کھیرا آپ کی مجموعی صحت بحال رکھتا ہے۔ اسے بعض ماہرین پر فوڈ بھی کہتے ہیں۔ اس سبزی کی بے شمار خوبیاں ہیں۔ چند درج ذیل ہیں جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر آپ اتنے مصروف رہتے ہیں کہ پانی بھی پینے کی فرصت نہیں ہوتی تو ششٹا کھیرا کھا لیا کریں۔ خاص کر ملازمت پیشہ خواتین کھیرا اپنے ہمراہ لے جایا کریں تو بہت اچھا ہے کیونکہ یہ گرمی کو مارتا ہے اور اگر تیز اہیت ہو جائے تو اس تکلیف کا مداوا بھی کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں تو جگہ جگہ ٹھیلوں پر کٹے ہوئے سلاڈ کی شکل میں تراشے ہوئے کھیرے بھی نظر آتے ہیں۔ اگر آپ ثابت خرید لیں اور اپنی صاف ستھری چھری سے کاٹ لیں تو چھلکا ضائع نہ کریں اسے بھی کھائیں۔



کھیرا احسن کا محافظ

اس میں شامل حیرت انگیز معدنی Silica موجود ہے جو بالوں اور ناخنوں کو زیادہ چمکدار اور مضبوط کرتا ہے اس جز کے علاوہ اس میں مینڈھک بھی ہوتا ہے جو بالوں کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیرے کے جوس کو ہفتے میں ایک بار بالوں پر لگانے سے تھریس تھریس محسوس ہوگی۔

- ہمارے جسم کی بوسہ ضرورت کے مطابق کھیرے میں وٹامنز B اور C موجود ہیں جو ہمارے مدافعتی نظام کو تازہ رکھتے ہیں۔
- کھیرے کے ساتھ پاؤں اور گالوں کو بھی شامل کر کے ان کا مشترکہ جوس نکال کر پیشہ فزیوٹرک سے کہیں بہتر مشروب ہے۔ گاڑ کو چھلکا کریں اور کھیرے کو بھی مناسب سمجھیں تو پچھل لیں اس طرح گرائنڈ کریں یا لینڈ کریں گی تو چھکوں میں موجود وٹامن C ضائع نہیں ہوگا۔
- کھیرا کھانے سے پانچ بجتا ہوگا۔ کھانا جلد ہضم ہوگا۔ وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ سوپ اور سردوں میں اس کا استعمال جاری رکھنا بہتر ہوتا ہے۔
- یہ سبزی آپ دہی میں مد کر کھا لیں اچکنائی سے پاک دہی ہوگا تو وزن بڑھنے کا خدشہ بھی نہیں۔
- کھیرا اور لیمب ٹاپ پر بہت دیر تک کام کرنے سے آنکھیں خشک بھی ہوتی ہے اور دھاؤ بھی بڑھتا ہے۔ ہر روز کسی وقت کھیرے کی دو چائیں آنکھوں پر رکھنے سے سوزش دور ہوتی ہے۔ جلد تازہ ہوتی ہے۔ تنکادٹ بھی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں بن جاتی ہیں اور آنکھیں متورم سی محسوس ہوتی ہیں یہ شکایت بھی رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔
- یہ اپنی کینسر ہنزی بھی ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کینسر (اور خاص کر بڑی آنت کے کینسر) کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں۔
- شوگر کے مریضوں کے لئے کھیرا تریاق سے کم نہیں کیونکہ اس میں ایک ایسا ہارمون ہے جو لیلے کے غدیرت کو انسولین کی پیداوار کے لئے لازمی درکار ہوتا ہے۔
- براہتے ہوئے کو لیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے کھیرا اصول ہیرا ہے کیونکہ اس میں موجود ہیں ایسے کیمیائی مرکبات Sterols جو خون میں کو لیسٹرول کی سطح گھٹاتے ہیں۔ پھر یہ فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم بھی رکھتے ہیں چنانچہ یہ غذائیت پختل اجزاء، بہت موثر انداز سے بلڈ پریشر کو معمول کی سطح یا قریب میں رکھتے ہیں۔
- کھیرا منہ کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ سوزجے اگر سوجے ہوئے ہوں اور ان سے خون رستہ ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھیرے کی قاش جوڑنے سے فاسٹو کیمیکلز زبان اور منہ کے چھالوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنے سے نجات ملتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین میں یورک ایسڈ براہ جاتے تو گوشت کی مقدار کم کر کے کھیرا زیادہ کھا لیں مفید ہوتا ہے۔ سردیوں کے آرام کے لئے بھی کھیرا کھایا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں وٹامنز B، شکر اور الکٹرو لائٹس ہوتے ہیں جو بہت کارآمد اجزاء ہیں۔



پیارا ملک پاکستان اور

دال کا سترخوان

ہمارا ملک پاکستان ہے تو **ڈال** اور ہم سب ہیں۔ کیونکہ پاکستان ہی وہ اکائی ہے جو ہم سب کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے اور جو ساری دنیا میں ہماری پہچان ہے۔ اگست کے مہینے میں ہی چونکہ ہمارا ملک وجود میں آیا، اس لیے ہم نے اسی مناسبت سے اس شمارے کا نام، جشن آزادی اپیشل رکھا ہے۔ اس خاص شمارے میں ہم نے مزے مزے کی بہت ہی خاص کھانوں کی تراکیب بھی شامل کی ہیں، جن سے بنے کھانے آپ کو یقیناً پسند آئیں گے اور ان کے سامنے آپ اور آپ کے گھر والے بڑے بڑے ریسٹورانٹس کے کھانوں کو بھول جائیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

171

چار سے چھ	چارم	تین سو
چار کھانے کے کچے	دیں	250 گرام
دودھ	بنا کر لالہ بنی	سب روکنے
ایک پتہ	تھوڑا بات	ایک کھانے کے کچے
ایک چائے کے کچے	چھٹی	دودھ اور پانی
چار کھانے کے کچے	فریق کریم	چار سے چھ
تھوڑا سا چار	ہری روٹی	ایک کھانے کے کچے
دو کھانے کے کچے	مارجرین (بھن)	ایک چائے کے کچے
دو کھانے کے کچے	اور ایک کچل	چار سے چھ

۱۰

- آجین کو صاف اور کڑکھائیں۔ اپنی ڈکھوٹ کاٹ لیں۔ دھنیا اور جادواری مرچوں کو توڑے۔ پھر پھینکا اور گڑھینہ کڑکھائیں۔
- پورے دھندلی اور کھانسی ہو کر جو کھین میں ڈال کر کھیں۔ دھنیا اور جادواری مرچوں کو ٹکڑے ہونے پر اس کھجور کو لپیٹ کر لیں۔
- جین میں راج پینٹ یا کھن کا لٹاؤ ایک ٹاک کے ساتھ اور ان میں سے چکر لگائے تو اسے کھانچ چھڑکے گا۔ کھجور سے بھر کر کر کے نکالیں۔
- کھجور میں جین میں جھڑپات ڈال کر کڑکھائیں اور اس میں ایک لیسن اور پھینک ڈال کر پھینک آئی ہو گا۔
- تیل گرم ہوئے ہوں اس میں جھڑپا کھجور اور پھینک کی دھندلی ہرنی سرخیں ڈال کر کھجور لیں۔
- دھن میں کھجور اور پھینک شاں کھجور۔
- پھینک میں جھڑپا ڈال کر کھجور لیں۔ پھینک کے لیے رکھیں۔
- پھینک میں جھڑپا ڈال کر کھجور لیں۔ پھینک کے لیے رکھیں۔

میرزا حسن :

پانچ سو سات سو تیرہ سو تیس میں ۵۰ سالہ دینی خاں کے ساتھ پیش کریں۔

پہلے ہی کا وقت پندرہویں اگست پہلے کا وقت تیسری ستمبر آخری پانچویں سے چھ کے لیے



121

ایک کھجور	کالی مرغی صدی بھلی بدلی
حسب اکتہ	منہ مرق ہی ہوئی
دیکھنے سے بچ	بڑی مرغیوں
ایک کھانے کا کھجور	ہر ادھیڑا
آدمی بیل	زادہ آگ لگائے
	حسب ضرورت

۱۰۰

- [illegible]

پریشانی:

کہہ رہی تھی کہ میں نے اس کی جگہ پر پہنچا ہے۔

تیار کیا کرتے: آدمی اٹھنے پانے نکالتے، آدمی اٹھنے اترتے: ہمارے پانچ کے لئے





121

١٠

- پیر میرزا بیگلر :

Facebook | f | farsociety

لاہوری ناشتہ

مرغ چھوٹے

اجزاء:

بھن	ایک کلو	لال مرغ بھی ہوئی	ایک کھانے کا کچ
سفید چنے	ایک پیال	دھنیا پتہ	ایک کھانے کا کچ
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچ	سلطیہ زریہ	ایک چائے کا کچ
دھ	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا کچ
پیاز	دو عدد درمیان	برلی مرچیں	ہار یک کئی ہوئی تھیں سے چار عدد
لہار	تین عدد درمیان	ہر دھنیا ہار یک کئی ہوا	آدھی ٹمبا
		ڈالڈا کو ٹکڑا کر	آدھی پیال

ترکیب:

- خنوں کو ہالنے کے لئے چھبھی طرح ہر کر آدھا چائے کا کچ ٹکڑا سو ڈال کر دو بجھنے کے لئے بھگو دیں۔ دو بار دھو کر تھن سے چار پیال صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ہالیں کہ ابھی طرح گل جائیں
- پیاز کو ہار یک کٹ لیں اور لہار کو چھ کو ٹکڑوں میں کٹ لیں
- بھن میں ڈالڈا کو ٹکڑا کر اور درمیان آٹھی ہر دھ سے تھن منٹ کے لئے بھلا سا گرم کر کے پیاز کو سیرا طرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورک لیسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور لہار ڈال کر اتنی دیر پکا نہیں کہ دوا ابھی طرح گل جائے
- پھر ٹکڑے مال مرغ دھنیا زریہ، ہلدی اور بھن ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تھل طبع ہو جائے
- چنے ڈال کر دھ پیال پانی ڈال دیں اور ابھی آٹھی ہر دھ سے بار دھ منٹ تک پکائیں

لاہوری حلوہ

اجزاء:

سوی	دو پیال	پانی	تین پیال
چینی	دھائی پیال	الہی، ہار ہر پتے	حسب پسند
دودھ	ایک پیال	ٹنگ تاریل	حسب پسند
ڈالڈا VTF یا پتی	ایک پیال		

ترکیب:

- بھن میں آدھی پیال ڈالڈا VTF یا پتی ڈال کر اس میں الہی کے کھالے ہر دھوئے کھے ہوئے ہارام پیچ ڈال کر لڑائی کریں
- پھر اس میں سوی ڈال کر غصہ شوائے تک بھوئیں۔ پیچہ بھن میں دودھ پانی اور چینی کو ڈال کر ابھی طرح ملا لیں اور درمیان آٹھی ہر دھ سے چار منٹ پکائیں
- چینی کے سمپر کو بھنی ہوئی سوی میں ڈال کر ملا لیں اور بھن کو بھلی آٹھی ہر دھ سے ہر دھ کریں
- جب پانی ٹنگ ہونے لگے تو کھاروں سے ڈالڈا VTF یا پتی ڈال لے ہوئے بھون کر چھلے سے تار لیں
- تار لیں ہار یک ہاشم کات کر بھگو کر بھن اور حلوہ تیار ہونے پر اس پر ڈال کر گرم گرم چٹیں کریں
- پر پزیشن:
- ان تمام چیزوں کو ہالوں میں ملا لیں اور گرم گرم ہار ہر دھ سے چار منٹ پکائیں یا پتی لہی کے ساتھ کھلے دیں

ہونگ کا سالن

اجزاء:

ہونگ کا گوشت	ایک کلو	لال مرغ بھی ہوئی	ایک کھانے کا کچ
ٹک	حسب ذائقہ	دھنیا پتہ	ایک کھانے کا کچ
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچ	ہلدی	ایک چائے کا کچ
پیاز	ایک عدد درمیان	زریہ ہر دھ ہار پتہ	ایک چائے کا کچ
لہار	دو عدد درمیان	گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک چائے کا کچ
دی	آدھی پیال	ڈالڈا VTF یا پتی	آدھی پیال

ترکیب:

- گائے کا بڑی ہڈی والا ہونگ کا گوشت لے کر اس کے ہونے کھوے کر دالیں۔ پیاز اور لہار کو ہار یک کٹ لیں ہر دھ
- بھن میں ڈالڈا VTF یا پتی میں ہار یک کئی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں ٹک، اورک لیسن، لال مرغ، دھنیا، ہلدی اور لہار ڈال کر ابھی طرح بھوئیں
- پھر اس میں صاف دھنیا اور گوشت ڈال کر دی شال کریں اور اتنی دیر بھوئیں کہ کھلی طبع ہو جائے
- اس میں چھ سات پیال پانی ڈال کر ابھی آٹھی ہر دھ سے کھے رکھ دیں۔ گوشت کھل ہو، ہر دھ سے تھل کی ہڈی طبع ہو کر لیں

پائے

اجزاء:

کرے کے پائے	بار عدد	سوف	دو کھانے کے کچ
ٹک	حسب ذائقہ	لال مرغ بھی ہوئی	دو کھانے کے کچ
اورک لیسن پہا ہوا	دو کھانے کے کچ	دھنیا پتہ	دو کھانے کے کچ
پیاز	تین عدد	ہلدی بھی ہوئی	ایک چائے کا کچ
لہار	تین عدد درمیان	دی	ایک پیال
آب گرم مصالحہ	دو کھانے کے کچ	گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک کھانے کا کچ
آب دھنیا	دو کھانے کے کچ	سلطیہ زریہ (بھتا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا کچ
ہر دھنیا	آدھی ٹمبا	برلی مرچیں	تھیں سے چار عدد
پودینہ	آدھی ٹمبا	اورک ہار یک کئی ہوئی	دو کھانے کے کچ
		ڈالڈا VTF یا پتی	آدھی پیال

ترکیب:

- پائے ابھی طرح صاف کر کے دھوئیں اور چھ سات لٹریں پانی میں ڈال کر تھوڑا کچ پکائیں
- لہال آنے پر اوپر آنے والے ہارک ٹال لیں۔ پھر آٹھی بھلی کر کے دھوئی کئی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف سترے مل کے کپڑے میں سوف اور آب دھنیا کی پھلی ہار کڑا ل دیں۔ بھلی آٹھی ہر دھ سے چھ کھلے بار دھ پکائیں
- بھن میں ڈالڈا VTF یا پتی کو درمیان آٹھی ہر دھ سے چار منٹ گرم کریں اور بھن پیاز کو ہار یک کٹ کر سیرا طرائی کر لیں
- اورک لیسن ٹک، لال مرغ، ہلدی، دھنیا اور لہار ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ لڑائی ابھی طرح گل جائیں
- پائے کو دھ پیال ڈال کر مزید چھ منٹ بھوئیں
- پائے کی بھنی چھان کر ڈالیں اور ابھی آٹھی ہر دھ سے چھ منٹ کے لئے دم دھ دیں



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM





دھم پخت نرگسی کو فنتے

اجزاء:

آدھا کلو	پچھا پھانسا	ایک کھانے کا کچ	ماہیت، مٹیا	دو کھانے کے کچ	گرم مصالحا پھانسا	ایک کھانے کا کچ
۲ روپے	بیاز (گچی پس ہوئی)	بیکہ مر	سلوڈ مر	ایک کھانے کا کچ	دھ	آدھا کھیل
حسب ذائقہ	بیاز (پارکے کی ہوئی)	دھ	تھن	پارکے کے کچ	فریٹ کریم	آدھی پیل
دو کھانے کے کچ	لال مرچ پس ہوئی	۱ پارکے کا کچ	پھانسا ہوئی	دو کھانے کے کچ	۱ لٹری VTF پتی	آدھی پیل

ترکیب:

- تھن میں ۱ لٹری VTF پتی لال کر دے تھن میں گرم کر لیں اور اس میں پارکے کی ہوئی یا کوکسری فراٹی کر لیں اور آدھی پیل نکال لیں
- فریٹنگ تھن میں مصالحا پھانسا اور تھن اور تھن کو ہلکا سا گرم کر کے تھن میں دھالیں لٹک اور کھیلن پچھا پھانسا ہوئی یا زنجی ہوئی لال مرچ اور گرم مصالحا پھانسا
- تھن کے ہوتے مصالحے کے دھالے کر لیں ساکھنے کو تھن میں دھالیں اور ساتھ ہی ایک لٹری تھن کے انگی طرح لیں
- اس جے کہ تھن سے کچھیں صحت کے لئے فریٹنگ میں رکھ دیں۔ تھن میں دھالیں کو پال میں لٹک خال رہے کہ زنجی دھال تھن کے ہوتے پال میں
- تھن کے کوٹے کر دھال تھن میں لٹک کر اچھی طرح، پارکے کر دیں اور فریٹنگ میں رکھ دیں
- مصالحے کے دھالے تھن کو تھن میں تھن ہوئی بیاز کے ساتھ دھال کر تھن میں اور ساتھ ساتھ دھال تھن کرتے پال میں
- جب مصالحے سے کچھیں تھن دھالے تو اس میں احتیاط سے کوٹے لال دھالیں اور تھن کی آدھی پیل دھالیں
- پانچ صحت مند کے بعد تھن کی کچھ سے تھن کر پال میں تاکہ کوٹے نوٹے پال میں اور پخت کر دھالیں طرف سے پک جائیں
- فریٹنگ کریم دھال کر دھال کر تھن کی آدھی پیل سے صحت مند دھالیں

پیر پختیشن:

گرم کریم دھال میں کھال کر دھالے تھن کے ساتھ پخت کریں۔

پیر دھال صحت	پال دھال:
پال دھال سے پخت لیں صحت	پال دھال:
پال دھال سے پخت	پال دھال:

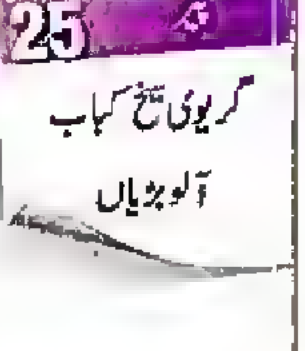
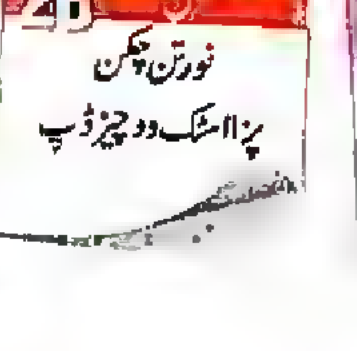
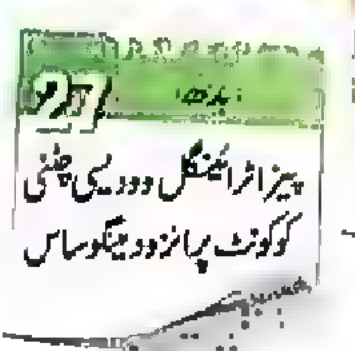
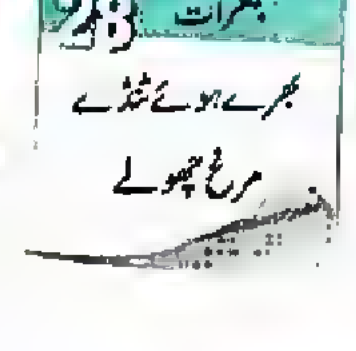
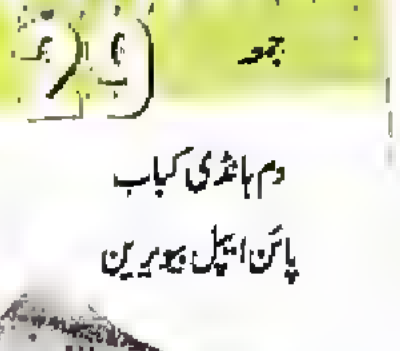
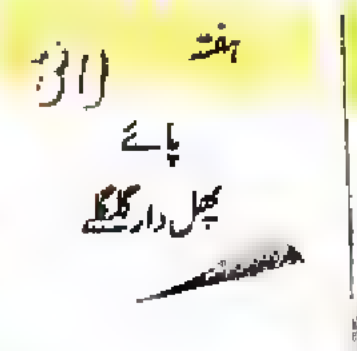
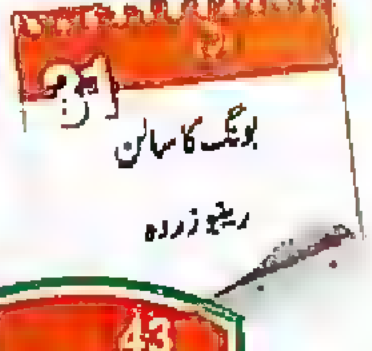
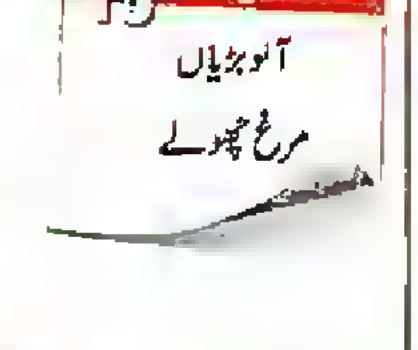
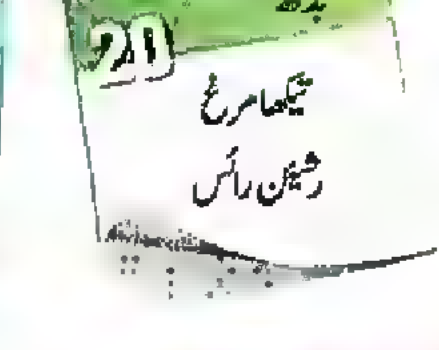
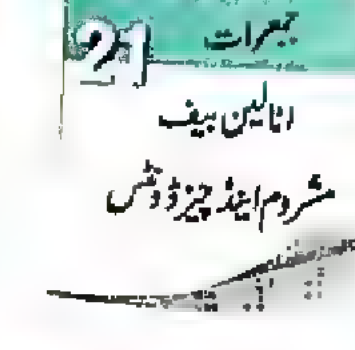
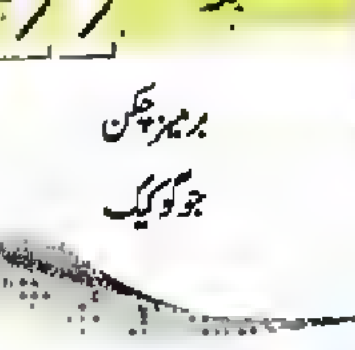
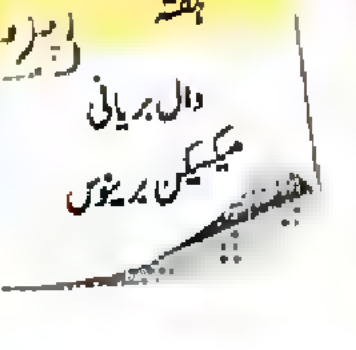
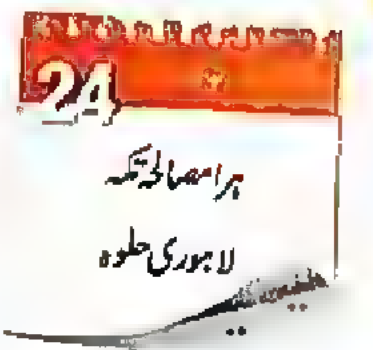
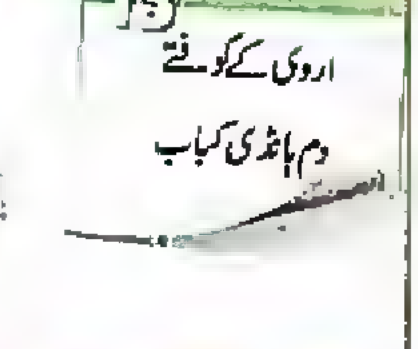
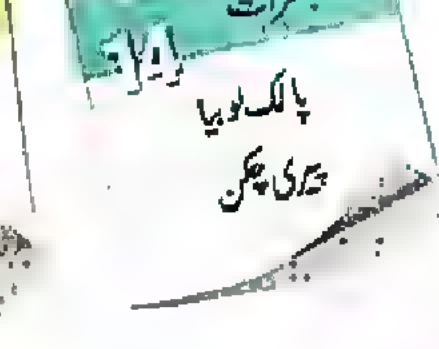
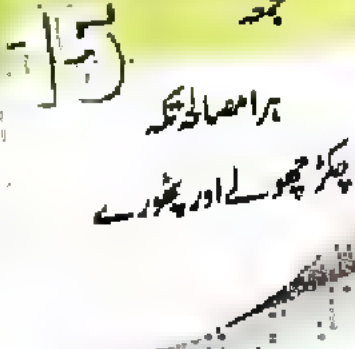
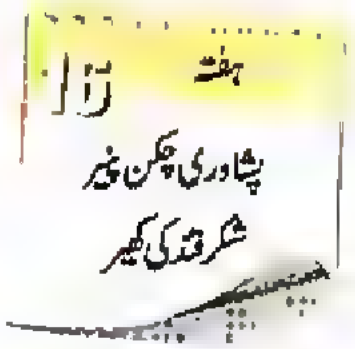
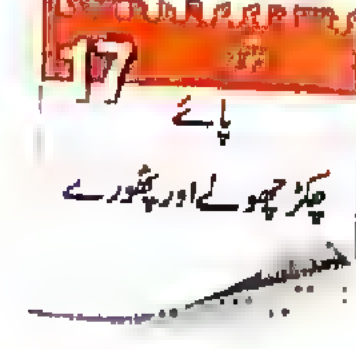
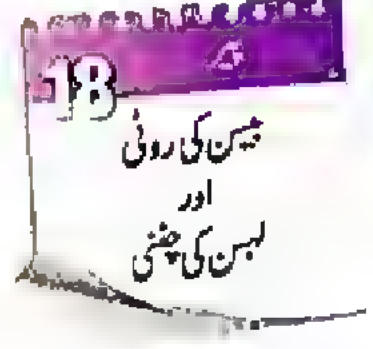
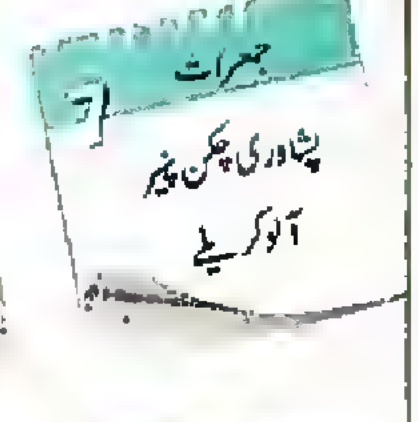
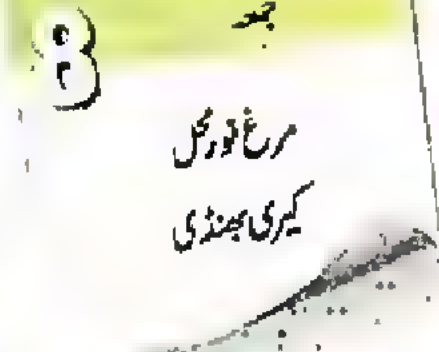
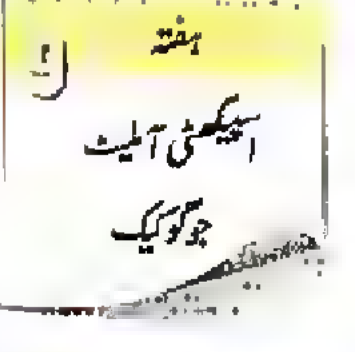
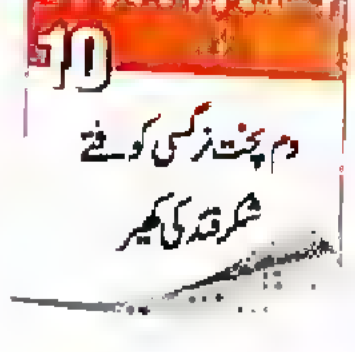
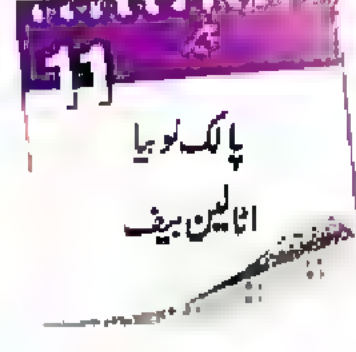
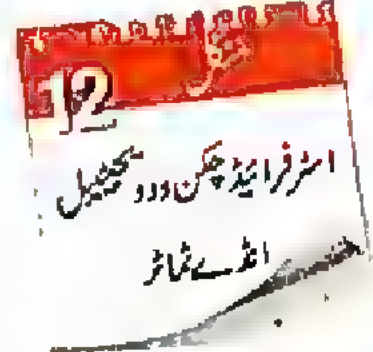
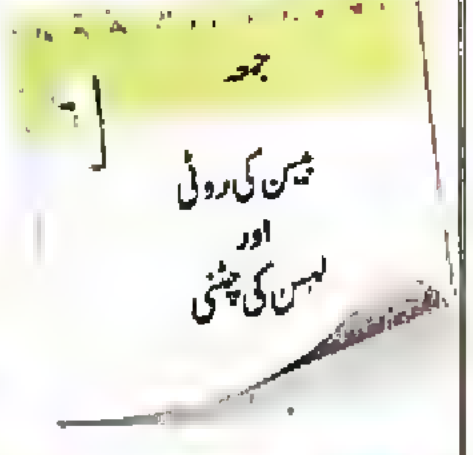
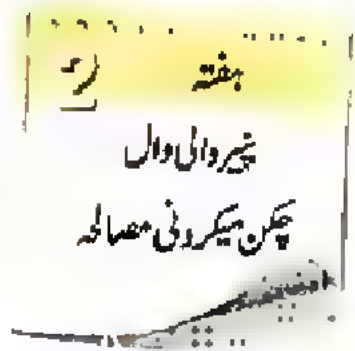
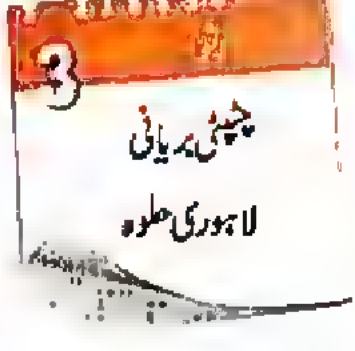
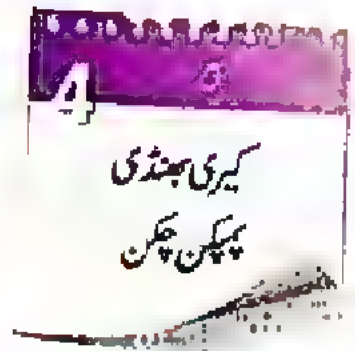
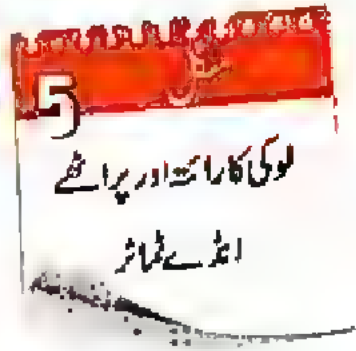
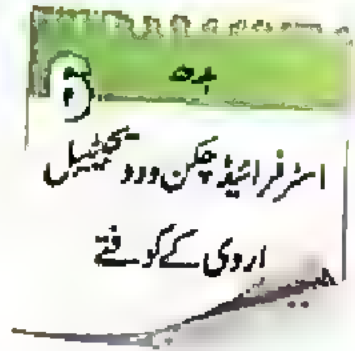
WWW.PAKSOCIETY.COM



PAKSOCIETY

ڈالڈا کا دسترخوان

آج کیا پکائیں؟



WWW.PAKSOCIETY.COM

دال کا سترخوات



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

پمپکن چکن

اجزاء:

پمپکن	آدھا کلو	دال مرغی میں ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پنچا کدو	آدھا کلو	سفید ذریعہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک میں پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	برقی مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی مٹھی
لہسن	دو عدد	ڈالڈا کنوا آئل	آدھی پیالی
دیں	ایک پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

تقریباً:

- پمپکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور لہسن کو ہار یک کاٹ لیں
- دھنیا میں لال مرچ، ذریعہ اور ہلدی ملا کر چمکوں کو اس سے میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پمپکن میں ڈالڈا کنوا آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا لڑائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی پیاز میں ادرک، لہسن، دال کر ایک سے دو منٹ فراٹی کریں پھر لہسن، دال، دھنیا، آگ پر پکھلتے ہوئے ان کو اچھی طرح گالیں
- اس میں صاف کٹا ہوا پمپکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پانی خشک ہونے تک پکا لیں
- کدو کو چھیل کر کچال کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور پمپکن کو اچھی طرح بھون کر اس میں دال دیں
- ریل ملا دھونے تک بھونیں، ایک پیالی پانی، دال کو درمیانی آگ پر پانی دیر پکائیں کہ پمپکن اور کدو اچھی طرح گل جائیں

پیریز فشیشن:

ہر ایک کئی ہوئی برقی مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چھانی یا سپٹہ ہونے چاہوں کے ساتھ چیش کریں۔

دال کا استرخوان



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

اسٹرفرائیڈ چکن و ووجیٹیبیل

ترکیب:

- 1. چکن نہ لیٹ کو دھو کر چھوٹی بوئیاں کاٹ لیں۔ لیسن کے جوڑ کو مکمل میں۔ پیاز کو ہلکے چوب کر لیں
- 2. سبز اور قرمز شلہ مرغی و مشر و مراد و زیتون کو حسب پسند کات کر اس میں کارن ملا کر رکھیں
- 3. ایک پیالے میں سو یا سو اس سرکہ اور پیکٹر ساس، چھپ کی ہوئی پیاز، بجٹی و سفید مرغی اور مال مرغی ڈال کر ملائیں، اور اس میں چکن کی بوتلوں کو میریٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- 4. تان اسٹیک لرائٹنگ ٹین میں ڈالو اور آتش ڈال کر دمیانی آگ پر ایک منٹ گرم کریں، پھر اس میں میریٹ کی ہوئی چکن کو ساس سے نکال کر لیں
- 5. نیچو آگ پر ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اسے لکڑی کے کچے سے الٹ پلٹ کر اس میں پکا، اور لیسن ڈالیں اور چکن کو مشہور ہونے تک لرائی کریں
- 6. آخر میں چکن میں کئی ہوئی سبز یاں ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور سرشہی چکن کا بھاجہ استعمال کر ڈال کر ملائیں اور کالی مرغی چھڑکتے ہوئے چوبے سے تیار لیں

پریز فٹیشن:

گرم گرم اسٹہ ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار راش کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرغی گوبلی پسلی آولی	آدھا چائے کا کچ
لٹک	حسب ذائقہ	سبز شلہ مرغی	ایک عدد
لیسن کے جوئے	تین سے چار عدد	زر و شلہ مرغی	چار کھانے کے کچ
پیاز	ایک عدد اور سیانی	مشر و	تین سے چار عدد
سفید مرغی ہی ہوئی	آدھا چائے کا کچ	سویٹ کارن	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے کچ	زیتون	دس سے چار عدد
سویا ساس	دو کھانے کے کچ	بجٹی	دو کھانے کے کچ
ایکٹر ساس	دو کھانے کے کچ	کارن فار	ایک کھانے کے کچ
پٹینی	ایک چائے کا کچ	ڈالڈا اولیو بک	دو کھانے کے کچ
کئی۔ دلی ال صرف	ایک چائے کا کچ		

تیاری کا وقت: میں سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پھر دس سے تین منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

دال کا سترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

سیکھی گئی آپلیٹ

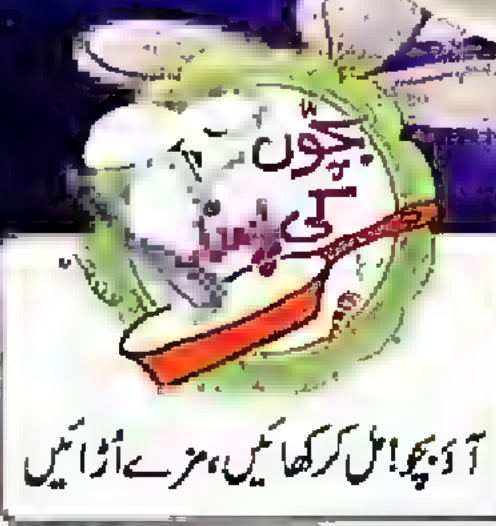
- تورکیب:
1. آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں
 2. مشروہ اور سترخوان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چھوٹے ٹکڑے فریزر میں رکھ کر کش کر لیں
 3. وہاں سے منانے کے لئے فرنگ چین میں مارجرین یا مکھن، ال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اسے چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ لیں
 4. تھوڑی تھوڑی کریم ڈالنے ہوئے نلکڑی کے نیچے سے ملاتے جائیں تاکہ پیسٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں نمک اور کٹی ہوئی ال مرچ ڈالیں
 5. بڑے پیالے میں اندوں کو پیسٹ کر اس میں نمک اور کان مرچ ڈال کر ملا لیں
 6. پھر اس میں وہاں سے مشروہ اور سترخوان مرچ ڈال کر ملا لیں۔ ملی ہوئی آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں
 7. اس کے اوپر اندے کا کچھر ڈالیں اور کش کیا ہوا چیر پھینا کر ڈال دیں۔ آخر میں ڈالڈ اور لیو آئل، چار ملے اور اجوائن چھڑک کر مانگیرو اور اوون میں رکھ دیں
 8. چار سے پانچ منٹ کے بعد اوون سے نکال لیں اور پانچ منٹ رکھ کر اس کے ساتھ سٹراٹ لیں

پیریز فٹیشن:

اس آئیٹ کو پھل کا رنگ ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں
آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں	آؤ بچو! مل کر کھائیں

دالدا کا دسترخوان



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

پائن اپل پوپرین (Pineapple Bavarian)

ترکیب:

- ۱۱ اناس کوٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو کھنکھڑا کر لیں
- ۱۲ پیالے میں دو پیالی ایلٹا ہوا پانی ڈال کر اس میں اناس کی چیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کر لیں لیکن خیال رہے کہ جھنڈے پائے
- ۱۳ چیلی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- ۱۴ دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ایلٹا ہوئے پانی میں سٹراپیری کی چیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جھنڈے رکھ دیں
- ۱۵ کریم کو صاف سترے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر تھنڈا کر لیں
- ۱۶ پھر اس میں چیلی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پیسٹ لیں
- ۱۷ چیلی جھانے والے ساٹھے میں سب سے پہلے تھ میں تھوڑے سے اناس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر اناس کی تیار کی ہوئی چیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔
- ۱۸ پھر وہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ چیلی ہیٹ ہو جائے
- ۱۹ پھر چیلی میں کریم، اناس کے ٹکڑے اور لیٹوں کا دس ڈال کر پیسٹ میں سیٹ کی ہوئی چیلی کے اوپر ڈال دیں
- ۲۰ اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پہن پین نشیستن:

سائے کو اسٹ کرتال لیں اور اوپر سے سٹراپیری چیلی کے ٹکڑوں اور اناس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

اجزاء:

- | | |
|---------------|------------------|
| اناس | ایکشن (400 گرام) |
| اناس کی چیلی | دو ٹیکٹ |
| سٹراپیری چیلی | آدھا ٹیکٹ |
| فریش کریم | ایک ٹیکٹ |
| چیلی | ٹین کھانے کے ٹیچ |
| لیٹوں کا دس | ایک کھانے کا ٹیچ |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



کیری بھنڈی

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو	سفید زرد	ایک کھانے کا چمچ
کیری	ایک چھوٹی	پنہ ہوا ریل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہر اونیٹیا	ایک چمچ
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

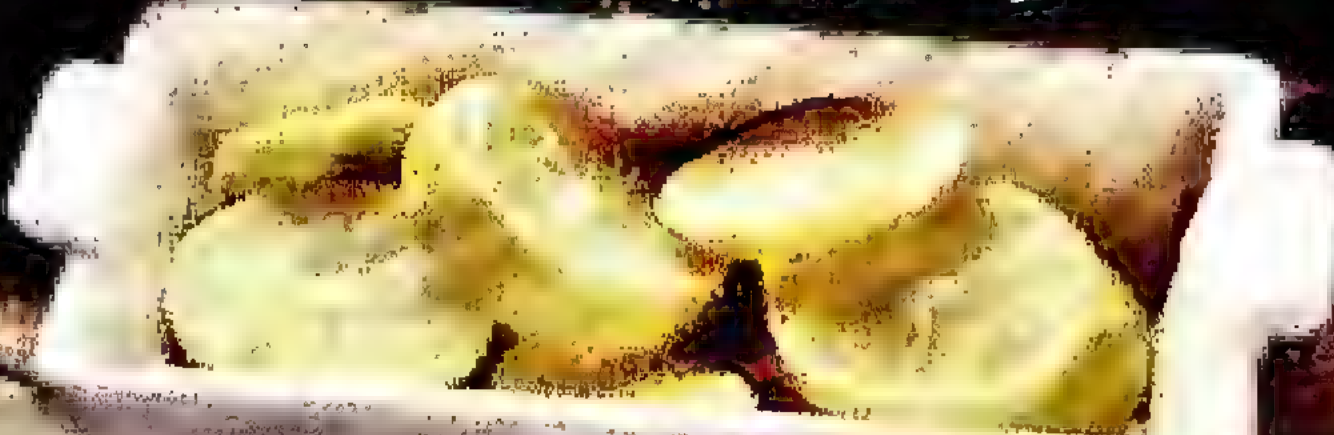
1. بھنڈیوں کو دھو کر کاغذ پر پھیرا کر خشک کر لیں، دھاس کے سرے اور ڈھنسل کاٹ کر ان میں چیرا لگالیں
2. پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
3. کیری کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن، زرد، دارچین، کٹا ہوا پیاز اور تیل ملا لیں
4. ہلکا سا پانی کا چھینٹا اسپتہ ہوئے ان مصالحوں کی چٹنی چھیں لیں
5. کڑھی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کر کے بھنڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
6. پھر کڑھی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو باکالیم افزائی کر لیں، اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھجھیں
7. جب تیل بے عدد ہوئے گئے تو فرائی کی ہوئی بھنڈیاں ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پڑھ کر تیار میں

پیریز نٹیشن:

گرم گرم تازہ چٹائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے
افراد: تین سے چار کے لئے

دال کا دسترخوان



روٹی کا سالن

اجزاء:

روٹیاں	چار سے پانچ عدد	مشیز مرہ	ایک چائے کاجی
نمک	مضبذہ ذائقہ	دہی	ایک پیالی
اورک لیسن پیاز ہوا	ایک چائے کاجی	پیاز ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کاجی
پیاز	دو عدد درمیانی	نمات	ایک عدد
پسی ہوئی رل مرچ	ایک چائے کاجی	ذائقہ کنگ آئن	آدھی پیالی
بلدی	آدھا چائے کاجی		
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
پکانے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ		
افراد:	تین سے چار کے لئے		

ترکیب:

- 1. پیاز کو ہارک کٹ کر روک لیس روٹیوں (گھر کی بنی ہوئی) کے چھوٹے ٹکڑے کر میں۔ نمات کے سونے ٹکڑے کات لیں
- 2. پیاز میں ذائقہ کنگ آئن کو درمیانی آج پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہکا سیرا فرائی کر لیں
- 3. پھر اس میں اورک لیسن ڈال کر فرائی کریں، اور اس میں رل مرچ، بلدی اور نمات ڈال کر بجلی آج پر لٹک دیں
- 4. نمات گٹھ پر آجائے تو اس کو اٹھیں طرح بھونیں اور روٹی کے ٹکڑے ڈال کر بجکے ہاتھ سے ملا لیں
- 5. دہی کو پیسٹ کر اس میں ایک پیالی پانی ملا لیں اور اسے روٹیوں پر ڈال دیں
- 6. زبرے کو بھون کر کٹ لیں اور گرم مصالحے کے ساتھ سالن کے اوپر چھڑک دیں
- 7. بجلی آج پر پانچ سے سات منٹ پر روک کر تار لیں اسے زیادہ دیر تک نہ پکائیں اور تھوڑی جھب بھو کر سالن خشک ہو جائے گا

پسینڈ نشیٹن:

اس آسان اور بجلی بھٹکی ڈش کو چار کے ساتھ گرمیوں کی دوہر میں کھانے پر پیش کریں۔

ڈال ڈال کا دسترخوان



چکن چلی اسٹیک

اجزاء:

چکن بریسٹ	۱۰ عدد	روزہ یا چھڑ	چار کھانے کے بیج
ٹنک	حسب ذائقہ	چیز دہیز	چار کھانے کے بیج
اورنگ لیمن پھولا	ایک کھانے کا بیج	آلو	ایک عدد
سفید سرخٹ نہی ہوئی	ایک چائے کا بیج	گاجر	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے بیج	منر	آدھی پیالی
سویا ساس	دو کھانے کے بیج	سویمٹ کارن	آدھی پیالی
چلی آئل	چار کھانے کے بیج	ڈالڈا کوئٹھ آئل	حسب ضرورت
پھین	ایک چائے کا بیج		

تجاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

انفراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- ۱۔ چکن بریسٹ کو دو کھانے کے لئے چھڑ یا روزہ سے کٹ لیں، پھر ہر اسٹیک کے بیج میں اس طرح سے چھڑا لگائیں کہ وہ ٹھیکہ نہ ہو
- ۲۔ چلی آئل دھانے کے لئے چھڑے آٹھ ٹائیم ال مرچوں کو تھوڑے پر ہا سبھوں کر چھل لیں اور اسے آبیٹ چائے میں دیکھ کر اس پر آدھی پیالی گرم ڈالڈا کوئٹھ آئل ڈال کر ڈھک دیں۔ رات بھر کھڑ کر آئل میں لیں
- ۳۔ چار کھانے کے بیج چلی آئل میں ٹنک، اورنگ لیمن، سفید سرخٹ پھین، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر دھالیں اور اسٹیک کے دونوں طرف برش سے اچھی طرح لگا لیں
- ۴۔ آٹھ اورنگ جڑ کٹ لیں۔ فرائنگ چین میں ایک کھانے کا بیج ڈالڈا کوئٹھ آئل ڈال کر اس میں خش کی ہوئی مہزیاں کا دن اور مرکز کے دائوں کو ٹنک اور قوی سی سفید سرخٹ چھڑک کر ڈھک دیں۔ پھر پانچ منٹ بعد مہزوں کا پانی خشک ہونے پر چین سے نکال لیں
- ۵۔ ان مہزوں کے ٹھنڈا ہونے پر اس میں کس کپ ہوا چھڑ ملائیں اور ہر اسٹیک کے دو مہزوں میں ہر کپ اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- ۶۔ گرل چین کو دو مہزوں کی آٹی پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا بیج چلی آئل ڈال دیں۔ ایک اسٹیک کو کھڑ کر ایک منٹ کے لئے فرائنگ
- ۷۔ پھر آٹی تیز کر کے ایک کھانے کا بیج چلی آئل چھڑکیں تو شعلہ اپ آنے لگا اور اس سے اسٹیک اوپر سے بھی ایک منٹ میں پک جائے گا
- ۸۔ یا اگر چاہیں تو پلٹ کر تیز آٹی پر سینک لیں لیکن ہر اسٹیک کو زیادہ سے دو منٹ سے زیادہ خش نہ پکاتا ہے۔ یہ اسٹیک بنانے کا صحیح طریقہ ہوتا ہے۔ بریسٹ کر کے کھنے سے چکن گل جاتا ہے اور پھر اسے زیادہ دیر پکانے سے اسٹیک سخت اور خشک ہو جاتا ہے

پیریز نشیمن:

گرم گرم ہاسٹیک کو گرل چین سے نکال کر فوراً پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ڈال کا دسترخوان



انڈے ٹماٹر

اجزاء:

انڈے	چار سے چھ عدد	خشک دھنیا پتہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد اور سب سے	سبز ذریعہ	ایک چائے کا چمچ
کھنکھ	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ورک بسن پتہوا	ایک کھانے کے چمچ	سیاہ ذریعہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد اور سب سے	برہم	تین سے چار عدد
دی	آدھی پیالی	برہم	آدھی پیالی
مال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈال کا کنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- 1 پیاز اور دھنیا کو باریک کٹ لیں۔ انڈوں کو بال کر چھیل لیں۔ ہری مرچیں اور برہم دھنیا بھی باریک کٹ کر رکھ لیں
- 2 اور کھنکھ، کھنکھ، دو ہار یک کٹی ہوئی پیاز، مال مرچ، دھنیا، ہلدی، دی، اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- 3 تین میں ڈال کا کنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ایک ہار یک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- 4 ٹماٹر کا تیار کیا ہوا معما ڈال کر آگ پر پکھڑکھڑیں۔ جب ٹماٹر گلے پر آجائے تو اچھی طرح بھون لیں
- 5 انڈوں کو درمیان سے کاٹیں۔ دو ٹکڑے کے بیچ ڈال کا کنگ آئل میں سیاہ ذریعہ سے کو فرائی کر کے اس میں انڈے سے فرائی کر لیں اور سالن میں شامل کر دیں
- 6 ایک پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ ہری مرچیں اور برہم دھنیا چھڑک دیں اور لگی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیرینٹیشن:

اگلے ہونے چاول اور سالاد کے ساتھ پیش کریں۔ سالاد کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیر ایک ایک عدد لے کر باریک کٹ لیں اس میں ہار یک کٹی ہوئی اور ہری مرچیں اور تھوڑا سا کن ہوا برہم دھنیا دیں۔ لیٹوں کا رس چھڑک کر استعمال کریں۔



Toll Free 08000-1973



CELEBRATE THE TRUE COLORS OF FAITH

Wishing you the most blessed Eid filled with colors of joy and happiness.



Brighto
PAINTS

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شاندار پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کے پیشکش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نرمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس: لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fo.com/paksociety



twitter.com/paksociety7

WWW.PAKSOCIETY.COM



دال کا دسترخوان



پنیر والی دال

ترکیب:

- تین دنوں کو صبح چدرہ سے تیس منٹ گرم پانی میں بھٹو کر دھیں پھر انہیں دال کر کا لیں
- کڑا دی میں ڈالڈا کو ٹکٹا کر لیں اور اس میں کھنچ چیز کے ٹکڑوں کو خراقی کر کے بھال لیں
- پھر اسی کڑا دی میں بادام کی بولی یا زکسنہری خراقی کریں اور اس میں ادک لہسن، دال مرچ اور بلدی دال کر باہر سا بھونیں
- نماز دال کر پانی کا پینٹا دینے سے پہلے اتنی دیر بھونیں کہ نماز اچھی طرح گل جائیں اور تین بلندہ ہو جائے
- اس بھنے ہوئے مصالحے کو دال میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور حسب پسند پانی ڈال دیں
- بگی آٹھ چمچ کرکاس میں نمک، بادام کی بولی ہری مرچیں اور ہر ادھیا شامل کر دیں
- کھنچ چیز کے ٹکڑے بھٹو سے ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پیریز فٹیشن:

گرم گرم دال میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دوسرا	نماز	آدھی پیالی	چنے کی دال
ایک چائے کا چمچ	دال مرچ لہسن بولی	ایک چوتھائی پیالی	سبزی کی دھلی دال
آدھا چائے کا چمچ	بلدی	ایک چوتھائی پیالی	مسور کی دال
ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ دھنا ہوا	ایک پیالی	کھنچ چیز
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	نمک
آدھی گٹھیں	ہر ادھیا	ایک چائے کا چمچ	ادک لہسن چڑھا
چار سے چھ کھانے کے بیج	ڈالڈا کو ٹکٹا کر لیں	ایک عدد درمیاں	پیاز

تیار کرنے کا وقت: چدرہ سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

دالدا کا سترخوان



اطالین بیف

اجزاء:

گوشت
نک
شک لہسن کا پاؤڑ
نالی مرچ گودنی میں ہوئی
اجروئن کی ہوئی

آدھا کلو
حسب ذائقہ
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ

تلی کے پتے
شک پارسلے
مرکہ
ڈالدا لہ آئل

آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

تیار کی کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈوکن گوشت کا ٹکڑا لے لیں اور اسے اچھی طرح دھو کر چھنی میں خشک کرنے رکھ دیں
سب سے پہلے اٹالین ڈر ریگ بنالیں، ایک بوتل میں شک کافی مرچ لہسن کا پاؤڑ، اجروئن، تلیسی اور پارسلے ڈال
دیجئے۔ پھر اس کے ساتھ مرکہ اور ڈالدا لہ آئل (اٹالین اور بوتل کو خوب اچھی طرح ہلا کر چھ دیں کے لئے رکھ دیں
ٹین میں تین بیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کی ہوئی ڈر ریگ ڈالیں اور لگی آٹھ پر پکے رکھ دیں
جب اہل آئے لگے تو اس میں گوشت کا ٹکڑا ڈال کر ڈھک دیں۔ اتنی دیر پکائیں (ویسے تو اس گوشت کو رات بھر پلایا
جاتا ہے) کہ گوشت گھنے پر آ جائے
پھر آٹھ تیز کر کے اتنی دیر چھوئیں کہ گوشت ریشہ ریشہ ہو جائے

پیرین نشیشتن:

گرم گرم دھش میں نکال کر رکھ دیں یا بالی ہوئی اسٹیکس کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



پالک لوپیا

اجزاء:

پالک	ایک کلو	بلدی	ایک چائے کالج
سفید لوبیا	ایک پرائی	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کالج
نمک	حسب ذائقہ	سفید زہرہ	ایک کھانے کالج
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	دال VTF ۱/۲ کتاہنی	آدھی پیالی

ترکیب:

- ۱۔ لوبیا کو پانچ چائے کلو گرم پانی میں بھگو کر چھ دنوں سے پھینٹ کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کٹ لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی باریک کٹ کر رکھ لیں
- ۲۔ پالک کو صاف دھو کر اسٹیل ہوئے پانی میں نمک سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے غلطی سے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کٹ کر چٹائی میں رکھ دیں
- ۳۔ چین میں بھگوئی ہوئی لوبیا، بلدی، ایک کئی ہوئی پیاز اور دس پیالی لال مرچیں ڈال کر دس سے بارہ منٹ تک پکا کریں
- ۴۔ پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ ٹکڑی کی ڈوٹی باجی سے تھوڑا تھوڑا نمک لیں
- ۵۔ پیاز، لہسن، نمک اور دال VTF ۱/۲ کتاہنی کو گرم کر لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زہرہ، ثابت لال مرچیں اور کئے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- ۶۔ پھر پالک پڑا لیں اور پانچ سے سات منٹ تک آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرم کرکے دینی ہوئی تازہ چٹائوں کے ساتھ دو پیر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: تینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالدا کا سترخوات



وم ہانڈی کباب

اجزاء:

گائے یا بکری کا گوشت	آدھا کلو	بھنے پنے	چار کھانے کے چمچ
نک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
اورنگ پس پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سوف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز مکی پس ہوئی	آدھی پیالی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
کئی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	ہیچا	دو کھانے کے چمچ
خابت لال مرق	آٹھتے دس عدد	دہی	آدھی پیالی
خابت دھنیا	دو کھانے کا چمچ	ڈالدا کوکٹ آئل	آدھی پیالی
سفید زبرد	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر بونا کات میں اور ان کو بکھا بکھا کچل کر رکھ لیں۔ لال مریق دھوئیہ، زرد، سولف، خشخاش اور ناریل کو توڑے پر بکھا سا بھون لیں اور گرائنڈر میں باریک چس لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں اورنگ پس، پنے، ہیچا، کئی اور تھی ہوئی پیاز ملا کر چس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالدا کوکٹ شل ملا لیں
- یہ مصالحہ گوشت میں چھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ پین کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں میرہیت کیا ہوا گوشت ڈالیں اور اس پر بھینٹا ہوا ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بھوئیں۔ پھر آگ بجلی کر کے دھنیا کا پانی نلکہ ہونے تک دم پر رکھ دیں

پیرین نشیستین:

ہانڈی کباب کوش میں نکال ہر اصناف اور لمبوں چھڑک کر حسب پسند پر اٹھایا پاروں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالٹا کال سترخوان



چکن میکرونی مصالحہ

ترکیب:

- 1. چکن کو صاف دھو لیں اور دوپہل جانی کے ساتھ ابلنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن ٹکٹ ہوتا جائے تو تھوڑے سے گوشت تلخ کر لیں اور پانی (آدھی پیالی) کو کھلو کر لیں
- 2. میکرونی کو نمک سے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- 3. کڑاہی میں ڈالڈا آئل لائٹل میں ہارکک کی بوتلی پیاز اور ٹماٹ سے لاس مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- 4. پھر اس میں اور کھسن، بھنگ، بلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- 5. نمک سے چار منٹ بعد اس میں اہال کر دیکھی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- 6. لہائی میں کئی بوتلی ہری مرچیں بھنٹی اور میوے کارس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز سنٹیشن:

گرم گرم ایش میں لٹال کر لیوں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
میکرونی	ایک پکٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
آئل	مضبوط ڈالڈا	ہری مرچیں	نیم سے چار عدد
اور کھسن پابوا	ایک کھانے کا چمچ	لیوں کارس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹ لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا آئل لائٹل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

الٹرا: چار سے چھ کے لئے

ڈالدا کا دسترخوان



لوکی کا راستہ

- ترکیب:**
1. لوکی کو صاف دھو کر کٹ کر لیں۔ پسینے کے جوڑے کو، پک کات کر رکھیں۔
 2. کھجور کی ہولی لوکی کو درمیانی آٹے پر پھیلے ہوئے فراٹنگ چین میں ڈال کر اس کا پانی ڈنک کر لیں۔ پھر جب سے ۱۰۔۱۲ کر اچھی طرح خشک کر لیں۔
 3. دی کو پیسٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور چینی ڈال کر بھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے لوکی شامل کر لیں۔
 4. کڑا ہی میں ڈال کر کھانا آٹل کو درمیانی آٹے پر گرم کر لیں اور اس میں زرد لہسن، مال مرچ اور کاسہ فی فراٹ کر کے راستے پر بھجوا رکھیں۔

پیریزنٹیشن:

گرمیوں میں اس صحت بخش راستے کا پڑھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:	تاریخ:	پیداوار:
لوکی	ایک کلو	پندرہ سے بیس منٹ
دی	دو پیالے	بیس سے پچیس منٹ
نمک	حسب ذائقہ	تین سے چار کے لئے
لہسن کے جوڑے	تین سے چار عدد	

تاریخ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

دال کا سترخوان



چکڑ چھولے اور پٹھورے

اجزاء:

سفیہ پنہ	آدھا کلو	پنا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ٹاربت: دھنگ	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ بھٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اورک: لہسن پنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میٹھی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیاں	برکی سریش	چار سے چھ عدد
ٹیکٹ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	پٹنی	چار پیالی
لال مرچ بھٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالٹا VTF یا سبزی	دو کھانے کے چمچ

تیار کی کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

تقریباً:

1. اس دال کو خاص ۱۱ سواری طریقہ سے بنانے کے لئے پائے کی پٹنی روکا رہتی ہے۔ جس سے دال ایک جگہ کے پائے کو آٹھ سے دس پیالی پانی میں دھالیں اور پال آٹے پر پورے ہوئے ۱۱ اجڑا کنگ نکال دیں۔ پھر اس میں دلی کٹی ہوئی دو پیاز اور اس سے وارہ ٹاربت کالی مرچیں ڈالیں اور ایک صاف ستر سے میل کے پیڑ۔ میں ایک کھانے کا چمچ ٹاربت دھنیا اور ایک کھانے کا چمچ صوف ڈال کر پٹنی سے لیں اور پائے میں ڈال دیں۔ (دھنگ کر بھی آٹھی پر آگنی دیر پکانیں کہ پٹنی آدھی روپ سے ڈالنے سے چھ لمبے ستار کر چھان لیں
2. چٹوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں بھجھا سو ۱۱ اہل کر بھٹو کر دو گھنٹہ کے لئے رکھ دیں
3. پھر اس میں پٹنی میں ڈال کر پالنے رکھیں اور پال آٹے پر سو ۱۱ اپانی ٹیکٹ، یہ چٹوں میں اور کسک لہسن ۱۱ ال مرچ اور پنا ہوا دھنیا ڈال کر ابھی طرح ۱۱ اٹیں اور پیاز کی ہوئی پٹنی ڈال دیں اور بھی آٹھی پر پٹنے رکھ دیں
4. ٹاربت: دھنگ کو دھو کر اس سے چند روشت گرم پانی میں بھٹو کر رکھیں پھر اسے چھولوں میں ڈال دیں
5. پیچ چھولے ابھی طرح گل جائیں تو ان میں کلاڑی کے چمچ سے اٹا کھوٹیں کر سوکھ ٹکس مل جو جائے، پھر اس پر کالی مرچ اور قصوری میٹھی بھڑک دیں
6. قرآنک چٹن میں ڈالٹا VTF یا سبزی ڈال کر درمیاں "چکڑ پر ایک سے دو روشت گرم کریں اور اس میں پیاز اور دلی دہ ڈال کر سواری فرامی کریں اور چھولوں پر بھٹا رکھ دیں

پس میں نشیستن:

ان مزید پر پٹن چھولوں کا پٹھورے اور ساد کے ساتھ ملک اٹھائیں۔

پٹھورے بنانے کے لئے:

۱. پنا ہوا دھنیا کی پیالی میں آدھی پیالی ڈالٹا کو کنگ آٹھل اور کنگ ۱۱ اٹیں اور اس میں ۴۰۰ گرام سفید اور ۱۰۰ گرام چال کا آٹھوڑا ٹھوڑا کر کے شامل کریں اور نرم گوندھ لیں۔ ٹمک کے لئے ایک پیالی سوڈی ڈال میں ایک چائے کا چمچ سفید زمرہ، ایک سے دو روشت ال مرچ ڈال کر ٹمک جھون کر گوندھ کریں اور اس میں ایک چمچ ڈالٹا کو کنگ آٹھل ۱۱ اٹیں ۱۱ گوندھ دھنیا کے لئے کے چٹے ہا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ ٹمک ڈالیں اور آٹھیل سے دو کر چٹے کو پکایا کر چری کی شکل میں سلے لیں۔ کو اسی میں ڈالٹا کو کنگ آٹھل کو درمیاں آٹھی پر چار سے پانچ روشت گرم کر کے پٹھوروں کو اچھ فرامی کریں۔

دال کا دسترخوان



مصالحہ پھرے شڈے

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاج
حسب ذائقہ	لہسن	دو سے تین عدد
ایک کھانے کاج	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گلی
ایک کھانے کاج	قصوری مٹھی	آدھا چائے کاج
ایک چائے کاج	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ایک چائے کاج		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: مینٹیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، لہسن، ہری مرچیں اور زیرہ دھنیا کو پارک کٹ لیں۔ سفید زیرہ کو بھون کر کوٹ لیں
- ٹنڈوں کو درمیان سے کٹ کر تیز چاقو کی مدد سے احتیاط سے گودا نکال لیں اور اس کو ایک پیاز کے ساتھ ملا کر تھیں لیں
- فرانچنگ چین میں ایک کھانے کاج ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پھر کو تھی دیں جو تھیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے۔
- پھر میں حسب ذائقہ نمک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملائیں اور چھو لے سے استار لیں
- اس میں پھر کو تھنڈا کر کے ٹنڈوں کے ایک حصے میں پھر میں اور دوسرے حصے سے بند کر کے دھاگے سے لپیٹ کر اچھی طرح بند کر دیں
- فرانچنگ چین میں ایک سے دو کھانے کاج ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ان ٹنڈوں کو فراٹی کر کے نکال لیں
- چین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر تھیں سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ پیاز کو سنہرا فراٹی کر لیں، اس میں نمک، اور کھنسن، الال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہندی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ٹنڈوں کو کراچی دیر پھر تھیں کہ ٹنڈوں میں جائیں۔ ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ابال آنے دیں اور اس میں فراٹی کئے ہوئے شڈے ڈال دیں
- اگلی آگ پر ٹنڈے گھٹے نمک پکائیں، پھر قصوری مٹھی ڈال کر تھیں سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

چیزیں نشیٹیشن:

اس مزید ارادش کو چھاتی یا سبے ہوئے چاروں کے ساتھ پیش کریں۔

دالدا کا دسترخوان



اجزاء:

ایک چائے کا بیج	مفید زرد	امواتار	ادنیٰ
آدھی پیالی	دیہا	حسب حاجت	نملک
اوکھانے کے بیج	بیٹے دار نے پنے	ایک کھانے کا بیج	پیارو، سن
ایک کھانے کا بیج	خشخاش	دو سو دو پیالی	پیاز
روصد	لشونہ	ایک دو چائے کا بیج	لچھی بوئی ایل مرث
دو تین خدہ	برلی سر بیجت	ایک پڑے کا بیج	تختی : دانی ال مر ج
اوکھانے کے بیج	براجلیا	ایک پائے کا بیج	بدلی
حسب ضرورت	ذالذا کو آراکل	ایک چائے کا بیج	تا بہت دن بیا
		ایک پائے کا بیج	وحشی پیا روا

افراد: چار سے پانچ کے لئے

۱۰۔ اردو کی کوصاف دیکھ کر لگتے ہوئے پانی میں اٹھیں اور دھستے وار دھنستے سے اٹھالیں
۱۱۔ پھر چھلکا نکالیں کہ آئینہ ایک اراکی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ رکھیں ہا کا سا باریں
۱۲۔ دھنیا اور مرے کو بھون کر کوٹ لیں اور کھنی ہوئی ازل مرغی اور آدھا چائے کا چمچ بلہ لی کے ساتھ میدے میں مالیں۔
۱۳۔ نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کھانڈہ سا تیز دھنا لیں
۱۴۔ ایک پیاز کو پیس لیں اور ایک پیاز کو بارہ کات کر، دھ لیں، پنڈے اور شمشاد کو بارہ کات کر لیں
۱۵۔ گڑا جی میں ڈال دیا کھولنا آئل کو گرم رکھیں اور اردو یوں کو میدے سے آئینہ زب میں لتھیرا، سنہری، خرفانی کر کے نکال لیں
۱۶۔ تین میں چار کھانے کے بیچ ڈال دیا کھولنا آئل میں بارہ کاتی ہوئی پیاز کو سنہری، خرفانی کر لیں، پھر اس میں آسن اور بھیجی
ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں
۱۷۔ پیاز کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں بلہ لی، لال مرچ، دھوا ہوا دھنیا، پنڈے اور شمشاد ڈال کر بھونیں
۱۸۔ کٹے ہوئے نم زوال کراچی دیر بھونیں کہ تیل تلخ ہو جائے۔ ایک چٹائی پانی ڈال کر دھوئی آٹے پاؤں آٹے تک پکا کر
۱۹۔ پھر خرفانی کٹے ہوئے اردو کے کوٹنے ڈال دیں اور بارہ کات کرنا دھوا ہوا دھنیا، بری مرغیں ڈال کر بھی آٹے پانچ سے
ساتھ منہ دم پر کھ دیں

گرجم گرجم دشمن میں نکال کر مصوب پہنچا دیے ہوئے چاہل یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دال کا دسترخوان



پنجابی آلو کرپے

ترکیب:
 کرپے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر نمک اور بلہی ڈال کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
 آلو اس کو چھیل کر ان کے پتلے سائے کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
 دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا جھون کر کوٹ لیں، دہی میں نمک، لاس مرچ، دھنیا، زیرہ اور کافی مرچ ڈال کر ملا لیں
 کرپوں کو تین سے چار مرتبہ سادے پانی سے دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ اس کی تڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑا ہی
 میں ڈال کر آٹا، آئل ڈال کر کرپے کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
 اسی کڑا ہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
 پھر اس میں فرائی کئے ہوئے کرپے اور آلو کے سائے ڈال دیں، ایک سے دو منٹ جھون کر اس پر مصالحہ دھوا دی
 پسیا کر ڈال دیں
 ایک ٹرکھی آٹے پر اتنی ہری پائیں کر آٹھل جائے، بری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چوبیس سے اٹار لیں۔

پریزنٹیشن:

یہ منظر داور مزیدار ہنری چپائی کے - ادا بلے ہوئے چادروں کے ساتھ بھی موزاں رہے۔

اجزاء:	کرپے	آلو	پیاز	ٹماٹر	کٹی ہوئی لال	کالی مرچ لکڑی ہوئی
تازہ دھنیا	مٹیر ذرہ	لہری	دہی	بری مرچیں	ہرا دھنیا	ڈالڈا آٹا اور آئل
تازہ چائے کا چٹ	ایک چائے کا چٹ	ایک چائے کا چٹ	ایک پیلی	تین سے چار عدد	حسب پسند	حسب ضرورت

دال کا دسترخوان



شکر قند کی کھیر

- ترکیب:**
- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور توڑے پر دکھ کر درمیان آٹے پر سینکے رکھیں، باور سے بڑے سائز کے بین کو الٹ کر ڈھک دیں
 - درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ بننے نہ پائے، اچھی طرح مک جائے تو چوبلے سے اتار کر خنڈا کر کے چھیں لیں
 - دودھ کو ہالے لے لیں اور ہال آٹے پر آٹے بکلی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں
 - جب دودھ گاڑھا ہوئے پر آٹے تو تھیں ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
 - دودھ گاڑھا ہوئے اور شکر قند میں چائے تو استکانے سے نکل لیں
 - پھر اس میں الائچی کے دانے، ہار بیک کئے ہوئے، بادام پستے اور چینی ڈال دیں
 - ڈھک کر بکلی آٹے پر دم پر رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور کھیر کی رنگت سنہری ہو جائے

پسیرا نشیدیشن:

خوبصورت سے پیالے میں یا مٹی کے گوندے میں نکال کر خوب اچھی طرح غنڈی کر کے پیش کریں۔

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
نچوٹی الائچی	دو سے تین عدد
بادام پستے	آدھی پیالی
تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	چالیس سے پینتالیس منٹ
افرار:	پانچ سے چھ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



جوگو کیک (Jugu Cake)

اجزاء:

250 گرام	اٹھ سے	250 گرام
دو پیالی	وینلا اسنس	ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
فروزہ پیال	مارجرین یا مکھن	100 گرام
آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

ہلکے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

1. بونگ بچی کو صاف خشک توڑے پر ہلکا سا مکھن لیں پھر اس کا باریک سرخ چھلکا لال میں۔ گرائنڈر میں ہیں لیں (خیل رہے کہ زیادہ باریک نہ ہو)
2. چھنی کو صاف خشک گرائنڈر میں ہیں لیں اور مارجرین یا مکھن کے ساتھ ملا کر ایک ترک بنز سے پھینکیں۔ پھر اس میں ایک انڈا ال کر پھینکیں
3. میدے میں ہلکے پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں، پھر اس میں مونگ بھلی، پیس ہوئی الائچی اور وینلا اسنس ڈال کر ملا لیں
4. پھر اس میں چھنی کا کھیر ڈال کر کوندھ لیں۔ ہلکے ٹرے کو چھنا کر کے اس میں یہ کھیر اچھی طرح پھینکا کر لگادیں۔ اور اوپر سے پھینکے ہوئے اٹھ سے سے پرش کر دیں
5. اوون کو 180°C پر چھ دو سے تیس منٹ پہلے گرم کر دیں۔ کیک کو ایک گھنٹے کے لئے اوون میں رکھ دیں، اوپر سے سنہرا ہوئے پر نکال لیں

پیریزنٹیشن:

خطہ ہونے پر اس زبردست کیک کے ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چائیں ڈائیریکٹ اپنے میں بند کر کے تین سے چار دن کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

دال کا دستور خواں



ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونر
راولپنڈی سے سعدیہ عبدالستار قرار پائی ہیں

برمیز چکن

ترکیب:

- ۱۔ چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو رکھ لیں اور پیاز کو باؤ کیب کاٹ لیں۔ پٹے، ششام اور کالی مرچیں کباب کر لیں
- ۲۔ تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیان آجی پر گرم کریں اور اس میں پیاز اور طاہت ال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کریں
- ۳۔ پھر پیاز اور مرچوں کو نکال کر باجھتے پڑا کر لیں
- ۴۔ اسی تین میں ڈالڈا کو کنگ آئل میں چکن اور اورنگ لسن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر کا پیسٹ اور دیہی مہینٹ کباب لیں
- ۵۔ آخر میں پے ہوئے مسالے، چوراکی ہوئی پیاز، ال مرچیں اور کنگ ڈال کر ٹماٹر کی طرح ملائیں اور کچی آجی پر دم چھکھیں
- ۶۔ اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن، ہی کے پانی اور ٹماٹر کے پیسٹ میں ہی گل جاتا ہے

پریزنٹیشن:

اسے گرم گرم دیش میں نکال کر اسے ہوتے پالوں کے ساتھ پیش کریں۔

محترمہ سعدیہ عبدالستار کا تعارف

محترمہ سعدیہ عبدالستار کو کھانے پکانے سے بے انتہاء دلچسپی ہے وہ دیکھی اور بدلی کھانوں کے نت نئے پکوان بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ بریز چکن کی یہ دیکھی ملاحظہ کیجئے۔ امید ہے یہ مختلف ذائقہ آپ سب کو بھی کھائے گا۔

اجزاء:

چکن	ایک کو	طاہت ال مرچیں	چوتے آٹھ عدد
کنگ	حسب ذائقہ	طاہت کالی مرچ	آٹھ سے دس عدد
اورنگ لسن پھاوا	دو کھانے کے چمچ	پٹے پٹے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیان	ششام	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیال	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیال
دیہی	ایک پیال		

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افران: پانچ سے چھ کے لئے



ریڈرز کلب کے ممبران اور ڈالدا کاڈسٹریکٹورز کے تمام قارئین کے لئے اس مرتبہ خاص کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ جس میں آپ ہمیں نت نئے چائینیز کھانوں کی ترکیب بھیجیں اور نہ صرف ڈالدا کی جانب سے انعام پائیں بلکہ آپ کی ترکیب کو پاکستان کے سب سے زیادہ شائع ہونے والے کوکنگ میگزین، ڈالدا کاڈسٹریکٹورز میں شائع ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوگا۔
توجہ دی کیجیے، اپنی ترکیب خوشخط لکھ کر اپنے مکمل نام، پتے اور فون نمبر کے ساتھ ہمیں 15 اگست 2014 تک بھجوادیں!
نوٹ: اس کوٹیسٹ کے نتائج آپ ڈالدا کاڈسٹریکٹورز کے نومبر کے شمارے میں دیکھ سکیں گے۔



فون: 0800-32532، 0800-32532

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ایمیل: dalda.advisory@daldafoods.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

7 روزہ پیوٹی پلان

چند مشوروں پر دیکھیں

سات روزہ پیوٹی پلان شاید آپ نے سنا ہو 60 اور 70 کی دہائی میں۔ رنگ گورا کرنے کا دعویٰ اسی طرح کیا جاتا تھا مگر اب لڑکیاں بہت کم ہی ایسے کرشماتی مظاہروں پر یقین کرتی ہیں۔ سمجھدار لڑکیاں جان چکی ہیں کہ رنگت گوری کرنے سے کبھی بچرے کد آپ کی جلد داغ دھبوں سے پاک، تازہ دم اور قدرتی رہنے لگے ہوئے ہو۔ گرمیوں کا موسم طویل بھی ہوتا ہے اور قدرے تکلیف دہ بھی، پہلے تو جلد دینی پڑتی ہے صحت و تندرستی پر تا کہ کوئی دہائی یا موسمی انگلیفیشن نہ ہو اور جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات کی بھی کمی نہ ہونے پائے اور اس کے بعد باری آتی ہے گھریلو خشکوں، نشوں اور ان ٹوگوں کی کہ بچی کی سانس کا حل ہو سکتے ہیں۔

پہلے دن

ایک ڈش پیچھے کی لیں اور اسے پیٹھ کر لیں۔ ایک چھوٹے نرم تولیے کو نیم گرم پانی میں ڈیکر نچوڑ لیں اور چہرے کا پہلے سٹیل، پچھلے صاف کر لیں خاص کر ناک کی جلد اور رخساروں کے گرد اس طرح ملائم ہاتھوں سے رگڑیں جیسے اٹھن ملا کرتی ہیں۔ اس سے چہرے کے عضلات میں آشنائی قائم ہوگی اور خون رواں ہوگا پھر چٹا لگا کر 10 منٹ تک چھوڑ دیں اس پھل کے ان تمام جلد کوئی پہنچائیں گے۔ چہرے پر نکھارا جائے گا۔



چوتھے دن

• جسمانی ممکن اتارنے کے لئے خواہ آپ نیم گرم پانی سے نہاتی ہوں۔ آخر میں ہانگوں پر خشک پانی انڈیل لیا کریں۔ تازہ دم ہو جائیں گی۔
• جڑوں کو Pinch کیا کریں۔ جیسے بھی لچلے جڑے کو مروڑا بھی رخساروں پر چٹکی بھری تاکہ جلد میں چٹک آسکے۔
• گھر کا چار شدہ ماسک ہی بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ایک کھیرا بیٹھ کر کے دہی ایک کھالے کے چمچ میں ملا دیں اور 15 منٹ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس سے جلد کی بہت بھی اثر ہے اور قدرتی چمکانی بھی سہیا ہوگی۔ باقی دو پیر کے کھانے کے ساتھ دو چار قطرے کھیرے کھانا نہ بھولیں۔ یہ ڈائم آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرے گی۔



ساتویں دن

• صبح جب آپ بیڈنی لیا کرتی ہیں اسی وقت انی Eye Cream یا مونچر انڈر کو فریج میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے استعمال کر لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہے دیں اور انگلیوں کی مدد سے آہستگی سے مساج کر لیں۔
• ایک چائے کے چمچ تک سودا کو لیموں کے چند قطرے اور تھوڑے سے پانی میں ملا کر کھینچ کر لیں۔ یہ چہرے، بازوؤں، پیروں اور ہاتھوں کے لئے بہترین کھینچ رہے۔ ہانگ سودا حسن کی افزائش اور ملائم جلد کے لئے بہترین جزو ہے۔

تیسرے دن

• دو کھانے کے چمچ شہد میں ایک لیموں کا عرق اور تھوڑا سا زیتون کا تیل چمکی بھر شکر میں ملا کر چہرے اور گردن پر لگا لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہے دیں اور پھر سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نرم ہاتھوں سے جب آپ چہرہ رگڑیں گی تو جلد کے مردہ خلیے بھڑکیں گے اور رنگت نکھرے گی۔
• دوٹی بیگز خواہ وہ استعمال شدہ ہوں مگر یہ دھو کر چند منٹ رکھ کر خشک کر لیجئے۔ جب قابل برداشت ہو جائیں تو انہیں آنکھوں کے پونوں پر رکھ کر آرام کریں۔ 6-7 منٹ بعد یہ اپنی خشک کھو دیں گے۔ کہیں آنکھوں میں خون کی روئی کو فعال رکھتی ہے۔

دن کے ختم ہونے ہی چہرے کی کھینچ رنگ پھر دیم چٹکی کی مدد سے کر لیں۔



دوسرے دن

جب آپ دن کے وقت چہرے کی کھینچ کر بس تو لہو ش چھرا کرنے والا برش استعمال کر لیں مگر جس کا لہو بہت سخت نہ ہو اس برش کی مدد سے چہرے کی صفائی بھی ہوگی۔ حرکت بھی ہوگی اور خون کی روانی سے چہرے پر سرخی کی لہر آئے گی۔ اگر آپ کام کرتی ہیں تو لچک بریک میں صرف 15 منٹ اپنی ذات کے لئے مخصوص کیجئے۔ خاموش رہنے، آرام کیجئے اور آنکھیں بند کر کے قیلولہ فرمایا کیجئے اور اگر ممکن ہو تو سفید نشو پھر خشک سے پانی میں بھگو کر پونوں پر چند سیکنڈ کے لئے رکھ لیں یہ سسٹم پر کام کرتے ہوئے آنکھوں پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں چنانچہ اپنی بیانی کی حفاظت ضرور کیجئے۔
• گھر جا کر شور لینے وقت Epsom Salt (یہ مکینیم سفید سے تیار کردہ آمیزہ ہوتا ہے) انگشتان میں Epsom کے مقام پر قدرتی شکل میں ملنے والا آمیزہ ہے اسے نہانے کے پانی میں ڈاکپ ڈال دیا جائے تو پھر سے بدن کے خون کی گردش ہوتی ہے اور گھر چمکتے ہی وقت دھلے سے پانی ضرور نکلیں۔



پانچویں دن

• نہاتے وقت ہاتھ روم میں Loo-fah کا استعمال ضرور کریں۔ گردن اور کمر، گانگوں، بازوؤں اور خاص کر پیروں کی مردہ جلد کو غلطیہ کرنے اور نکھار کے لئے بہت ضروری ہے۔
• جسم کا کوئی ایسا حصہ مثلاً کھجیاں یا انگلیوں کے اطراف باجروں کی سیاہ پڑتی جلد کے نکھار کے لئے ایک لیموں کے دو حصے کریں۔ آدھا حصہ پانی میں نچوڑ کر لیں اور باقی آدھے حصے پر شکر (بڑیک چینی نہیں) چھڑک کر ان خاص حصوں پر ملیں۔ لیموں کا گودا ایک استعمال کر لیں۔ یہ کھلے مساموں کو کھول کر مگر اپنی تک صفائی بھی کرے گا اور یہ بہترین ٹونر (Toner) بھی ہے۔



چھٹے دن

• ملک کھینچ بہترین کھینچ رہے۔ اگر تیار فصل میں دستیاب نہیں تو تازہ دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں اور اس مٹولی کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگا لیں۔ تھوڑی دیر بعد نشو سے چھو لیں اس کے بعد کسی دھو لیں دھو لیں۔
• ایک کھانے کے چمچ شہد اور 3 چائے کے چمچ زیتون کا تیل ایک پیالے میں بیکجان کر لیں یہ قدرتی مونچر انڈر ہے۔ خشک جلد والی خواتین اسے استعمال کر کے بہترین نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔
• آدھے لیموں پر شکر کے علاوہ نمک چھڑک کر بھی چہرے، گردن اور پیروں کے سیاہ و جھوڑے دور کئے جاسکتے ہیں۔



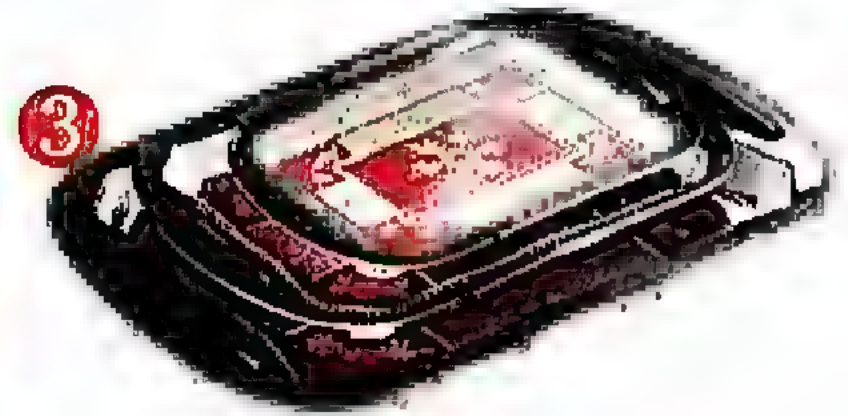
ڈالدا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالتے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name _____
Address _____
Phone No _____ فون نمبر
Email _____

نام
پتہ
تحفہ
ای میل

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

2nd+210 Revelation Inc. فلور 2، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

WWW.PAKSOCIETY.COM



ایٹن ہے مہکار دہن کی

یہ نرمی، نکھار اور خوشبو کا

احساس جگاتا ہے

مدف آصف

دہن کی باتوں میں بھی چوڑیوں کی کھنک، ہاتھوں پر رچی بھندی کی لالی اور وجود سے اشقی ایٹن کی مسود کن مہک، یہ ساری چیزیں مل کر ایک عام لڑکی کو خاص ہستی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے سے شادی اور ایٹن کا چولی دامن کا ساتھ چلا آرہا ہے، یہ ہلدی، جو کا آنا، تیل اور کھلی وغیرہ سے تیار کردہ ایک دسی مرکب ہوتا تھا، جو ایٹن کے نام سے جانا جاتا تھا۔ خواتین اسے جلد کی دیکھ بھال، نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگانے کے لیے استعمال کرتی چلی آ رہی ہیں۔

کرچک کریں، پھر پیرے پر اس کا استعمال کریں۔ ایٹن کے استعمال سے چند دنوں میں جلد نرم و ملائم ہو جائے گی، سیاہی ختم ہو جائے گی۔ ایک کپ دودھ میں، پونھائی کپ چاول بھگو کر پندرہ منٹ رکھ دیں، اب اس کو باریک پیس لیں، اس مرکب میں چند قطرے تیل کے ملا کر اچھی طرح سے کھان کریں۔ ایٹن کو دہن کے چہرے اور گردن پر نرمی سے ملیں، اس ایٹن کی خاص بات یہ ہے کہ یہ ایسی فیس پائش بکلیز اور اسکرپ کا کام بھی کرتا ہے۔ ایٹن لگاتے وقت دھیان رکھئے جلد پر رگڑ نہیں ہے، نرمی سے ایک بار صاف کر کے چھوڑ دینا ہے، سوکنے پر مت دھولیں۔

دہن کا ہرمل ایٹن

لیسوں کا رس ایک چمچ، دھئی آدھا کپ، اورخ ہوس ایک چمچ، ان اشیا کو ایک پیالے میں ڈالیں، اب تین چمچے تین ملا کر کھان کریں۔ چہرے اور گردن پر پندرہ منٹ لگا کر صاف کریں۔ دہن شادی سے ایک مہینے قبل سے اس ایٹن کو لگانا شروع کر دے، جلد کی خوبصورتی اور تازگی کے لیے یہ ایک بہترین دسی نطفہ ہے۔

خاص، انڈین عروسی ایٹن

دہن کے چہرے پر ایک انوکھا نکھار لانے کے لیے ایٹن کا یہ قدیم نسخہ بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ہام دو چمچے (پسا ہوا)، کا جو دو چمچے (پسا ہوا)، پستہ ایک چمچ (پسا ہوا)، کریم ایک چمچ، عرق گلاب دو چمچے، دہن ایک پونھائی کپ، ال سور کی دال ایک پونھائی کپ (پسی ہوئی)، بکسیرین، آدھا چمچ، شہد آدھا چمچ، دودھ حسب ضرورت۔ تمام اجزاء کو گھس کریں، اب انکا دودھ ملائیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے، ایٹن تیار ہے۔ دہن کو لگنے سے اس کی جلد میں نکھار اور نرمی میں کافی بڑھتی چلی جائے گا۔

کر اس میں انکا دودھ ملائیں کہ وہ گاڑھا آمیزہ سا بن جائے، چند قطرے تیل ملا کر لڑکیاں شادی سے پندرہ دن قبل چہرے یا ہاتھ ہروں پر متعدد بار یہ ایٹن لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہی جلد پر واضح فرق نظر آنے لگے گا، چہرے کی کشش میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

قدیم ایٹن

ایٹن بنانے کے لیے ایک کپ دہن، ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ چھنی کا تیل، آدھا کپ عرق گلاب، تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سے گھس کر دہنوں کے ہاتھ ہروں پر لگنے سے اور ان خون تیز ہونے کے ساتھ ہی جلد کی خوبصورتی اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔

چاولوں کا ایٹن

یہ ایٹن ناریل جلد وال دہن لگا سکتی ہے۔ حساس جلد والی لڑکیاں پہلے کافئی پریل

بدلتے وقت کے ساتھ بھی ایٹن کی اہمیت کم نہیں ہوتی بلکہ یہ جدت کے ساتھ فیس، دھن، کریم، صابن وغیرہ کی شکل میں دخل کر سہل عام پرمیایا کی وقسام کے ایٹن بازار میں آسانی و دستیاب ہیں۔ اس کے باوجود ایسی اجزاء کی مدد سے بنائے گئے ایٹن کی افادیت اب بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے، اب بھی مایوں کی دہن کو ہلدی دے لے ایٹن میں چھنی کا تیل ملا کر لگانے کا رواج قائم ہے۔

بہن دہنوں کے لیے چند مفرد اقسام کے ایٹن بنانے کے طریقے بتاتے جا رہے ہیں۔

شاہ اب ایٹن

ایک کپ دہن، چار چمچے ہلدی اور چمچے کیڑا پاؤڈر (کیڑے کے چمکے کھار باریک پاؤڈر بنائیں)، دو چمچے صندل پاؤڈر، ساری چیزوں کو کھان کر کے ایک برتن میں رکھ لیں، جب بھی استعمال کرنا ہو، حسب ضرورت مقدار نکال



خوشیوں سے بھری، رنگوں سے سجتی، میٹھی، میٹھی
عید مبارک



زیب ٹشو نرم و ملائم شگفتگی کا احساس

A Product of
ZEB & COMPANY
Karachi, Pakistan. Email: tissue@zeb-co.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

نتھ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہننے لشکارے مارتی جائیے

درختاں فاروقی



پھر شین اور کن سے چھوڑنے کا یہ عمل تنقید کا نشانہ بنا اور کہا جانے لگا کہ حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال رکھتے ہوئے یہ کام نہیں کیا جاتا اس طرح سپاٹائش پہننے کا اندیشہ بڑھ گیا ہے۔ اگر کسی کے خون میں جراثیم موجود ہوں گے تو اگر یہ سوئی یا گن اسٹریڈر نہیں کی جاتی تو یہاری پھیلنے کے امکانات بڑھیں گے۔

ناک اور کان ضرور چھوڑا کیس لیکن تسلی کر لیں کہ جہاں سے آپ چھوڑا رہی ہیں وہاں صاف ستھرے آلات کا استعمال ہو رہا ہے سب سے پہلے ہوائیٹ پر نشان لگائیں جہاں چھیدنا ہو وہاں اسپرٹ یا اسٹیل سپنک کے ذریعے اس جگہ کو صاف کریں اگر کوئی لگا جگہ پر چھید دے تو جلد سوج جاتی ہے اور سرخ ہو جاتی ہے یا پھر سرور بھی

وہاں بھری ٹوائٹیں کان اور ناک چھوڑا رہی ہیں۔ برصغیر ہندوپاک میں ناک چھوڑنے کی ریت اور رسم زیادہ مقبول ہے البتہ یہ رواج نہیں۔ پہلے پہل صرف دیہاتوں میں مائیں بچپن ہی سے لڑکیوں کے کان چھوڑنے کا رواج دورے اور بائیاں پہناتے ہیں۔ لڑکیاں ذرا قد نکلتیں تو ناک بھی چھوڑا کے کھلے کوکا پہنا دیتیں یا پھر چھوٹی سی بالیاں یوں ایک نازک سا زیور ان کی شخصیت کا پرتہ بناتا ہے۔ وہاں دیہاتوں میں اب بھی دونوں سروں سے ناک چھوڑنے اور کان بھی تین سے چار جگہ سے چھوڑنے اور ان میں مٹی مٹی سی بالیاں پہننے کا رواج عام ہے۔ قمر میں خواتین ناک کے تینوں حصوں کو چھوڑا رہی ہیں اور ان میں چاندی کے زیور پہناتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شہری معاشرت میں بھی ناک چھوڑنے اور Nosa Pins پہننے کا رجحان عام ہو گیا۔ کچھ عرصے سے اعلیٰ تعلیم یافتہ اور مائیں خواتین یہ زیور پہننا پسند نہیں کرتیں لیکن پھر بھی لوجوان لڑکیوں کی بڑی تعداد بہرے کی لونگ پہننا پسند کرتی ہیں۔ شادیوں میں نتھ پہننے کا رواج اپنی روحان آج بھی متوسط طبقے میں نمایاں ہے۔ مائیں گھرانوں میں لونگ زیادہ پسند کی جاتی ہے یا پھر تھوڑے سا بکری تھنی۔

جیسے جیسے زمانہ جدت اختیار کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے ناک اور کان چھوڑنے کے طریقوں میں بھی جدت آتی گئی۔ ایک وقت میں لوکدار اشیاء سے ناک اور کان چھید کر اس میں جانوروں کی ہڈیاں سے بنے زیورات پہنے جاتے تھے پھر ایک وقت آیا جب سوئی کی مدد سے ناک کان چھید کر ان میں دھماکے والا جانے لگا۔

ہو سکتا ہے اور اس جگہ چھپ چا جاتی ہے۔ بہتر ہے کہ درمیانوں میں سے رابطہ رکھا جائے اور انہی لوگوں کی خدمات حاصل کی جائیں جن کے پاس ٹائٹس موجود ہوں۔



مختلف نشانے اور ناک کے زیور

وہاں میں دلہنوں کے ستھار میں جہاں دیگر لوازمات کا ہونا ضروری ہے وہیں مائیں کان کے گھر سے آئی ہوئی نتھ پہننے کا قدیم رواج چلا آ رہا ہے۔ یہ نتھ اب مشورے کے ساتھ بڑے سیٹ کے ذریعے کن کے مطابق بنوائی جاتی ہے۔ نتھ کا وزن چند ماشے ہوتا ہے تاکہ دلہن بھاری زیور اور قیمتی مہوسات کے ساتھ کی گھٹنے تک آرام سے چل سکے۔

مکرائی ہر گز ذراچ کے سناؤں میں ہندوستان سے یہاں منتقل ہونے والے کنہیوں میں بھی نتھ پہننے کا رواج ہے مگر یہ ایک سے ذرا بڑا کبھی ذرا بچ کی چھڑی نما، دوتی ہے جس کے اطراف دو نتھے بنے جگہ گاتے تھیں ایک مٹی سی ڈنڈے کے ساتھ اسے سہارا دیتے تھے ہیں۔ یہ نتھ بھی دیکھنے میں بہت دلکش معلوم ہوتی ہے۔

• اگر آپ کی شادی طے ہو گئی ہے اور بہت جلد تقریبات کا آغاز ہونے والا ہے تو ناک چھوڑنے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر خدا خواست زخم ہو جائے تو اسے مندل ہونے میں بھی تاخیر نہ سے دو دن کے کا وقت درکار ہوتا ہے ورنہ ہاتھ کے دلہن بننے کی ایسا منظور ہے۔

Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.



Brady's

The Nourishing Taste of Scott Baking

✉ info@bradysbread.com

🌐 www.bradysbread.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

مگر پہلے فن یوگا کی تشریح تو سمجھئے

ہاؤں کا پلو پکڑ کر اٹھائیں اور نیچے کو ہانسیا روانہ کے جوڑ کے ساتھ حاکم
رہیں۔ اب دوسرے یعنی ہانسیا جڑ کو بچے اپنے اٹھانے کے اس طرح
سیٹے کہ رہیں گے۔ ہانسیا جڑ کی ایڑنی دائیں کو لپٹے جوڑے کے ساتھ
لگ کر رہے اور بائیں جڑ دائیں جڑ کے نیچے رہے۔ بالکل اس طرح جیسے
الٹی چالنی یا کر مینٹے وقت نیچے جڑ کی حالت ہوتی ہے۔ جڑوں کی یہ
حالت درست کرنے کے بعد گردن کو براہ کی بندی کے جوڑ کے
مستوازی یا سیدھا رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو
بترتیب دائیں اور بائیں حلقوں پر اس طرح رکھیں کہ اٹھیاں آپس میں
بندش پیدا کریں جبکہ کلائی سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی
ہونی ضروری ہیں۔ اسی حالت میں سانس کا اثران و انداز یعنی
ناک سے لمبا اور گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل جاری
رکھیں اور 30 سے 40 صحت تک قیام کریں۔ اس کے بعد ہتھکی سے منہ کا
تکاؤ ختم کر کے جڑوں کو سامنے ابتدائی حالت میں لا کر چند سیکنڈ واہو دیں
اور پھر اسی عمل یا نیچے جڑ کو دائیں۔ ان کے جوڑ کے ساتھ ماکر رکھتے
ہوئے اور دائیں جڑ کو الٹی چالنی والے انداز میں سیٹے ہوئے اس طریقہ
کا بار بار عمل کرتے ہوئے وقفے کے ساتھ انجام دیں۔

1- نیم پدم آسن
ملریقہ کارا

راڈوں پر دل کو باہم لاکر سانس کی جانب پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔
اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیر کو اس طرح صوبڑیں کہ دایاں
ہاتھ دائیں ٹانگ کے تھلنے پر دباؤ ڈالے، ہیں اور بائیں ہاتھ سے دیکھیں

احتیاطی تدابیر:

- دورانِ درزش مستقل کہرے اور لیے سانس لے کر نہ سے خارج کریں۔
• ہاتھوں کی کانٹوں کے جوڑ درزش ٹخنوں پر اور کہیاں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں نیز گردن، کہر اور بڑھک بڑی ایک دوسرے سے متوازی ہوں یعنی دورانِ درزش ان میں کسی قسم کا جھٹکا نہ ہو۔

فوائد:

- ایسے افراد جن کے جسمانی چٹے چمک دار رنگ ہوں اور جو سخت جوں ان کے لئے یہ ورزش بہت مفید ہے۔
- ہر غریب خواتین کے لئے بھی قیامت سازوں اور خاندانہ مندرائے من ہے۔
- ناگوں کی قوت بڑھتی ہے اور پھر آپ مایوس پیدل چلے دیروں میں دکن کا احساس اور حشمتیں نہیں ہوتی۔
- رانوں کے ٹٹے لگھلگھار ہو جاتے ہیں اور کولہلیوں کے جوڑ لوانا ہو جاتے ہیں۔





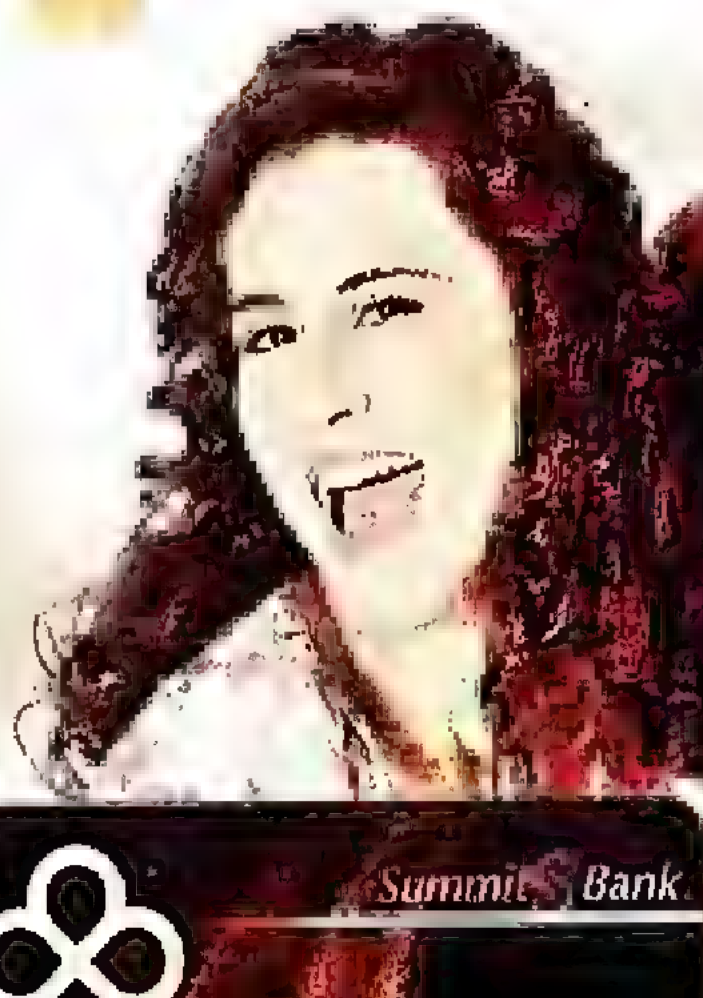
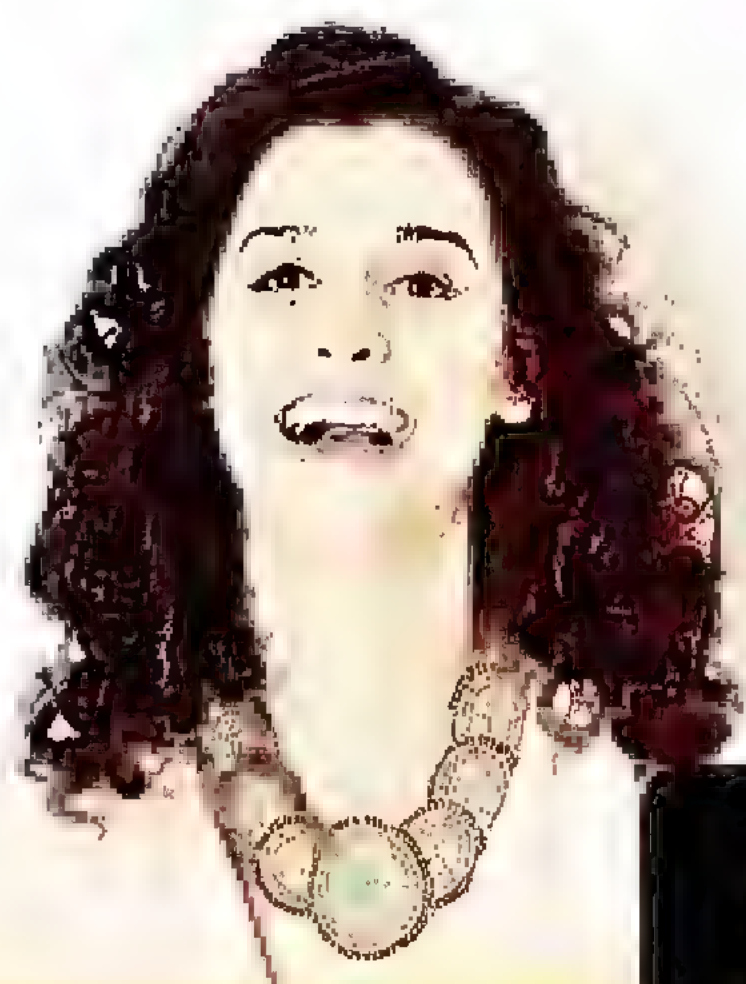
Dolmen Mall

Clifton - Tariq Road - Hyderi

Summit Bank

www.summitbank.com.pk

0800-24365



Get exciting discounts at more than 100 outlets

To get your free card, visit Summit Bank's Sales and Service Center at any Dolmen Mall or any Summit Bank branch in Karachi.

HAPPY EID SHOPPING!



CAMBRIDGE



SUBWAY



WWW.PAKSOCIETY.COM



PAKSOCIETY1



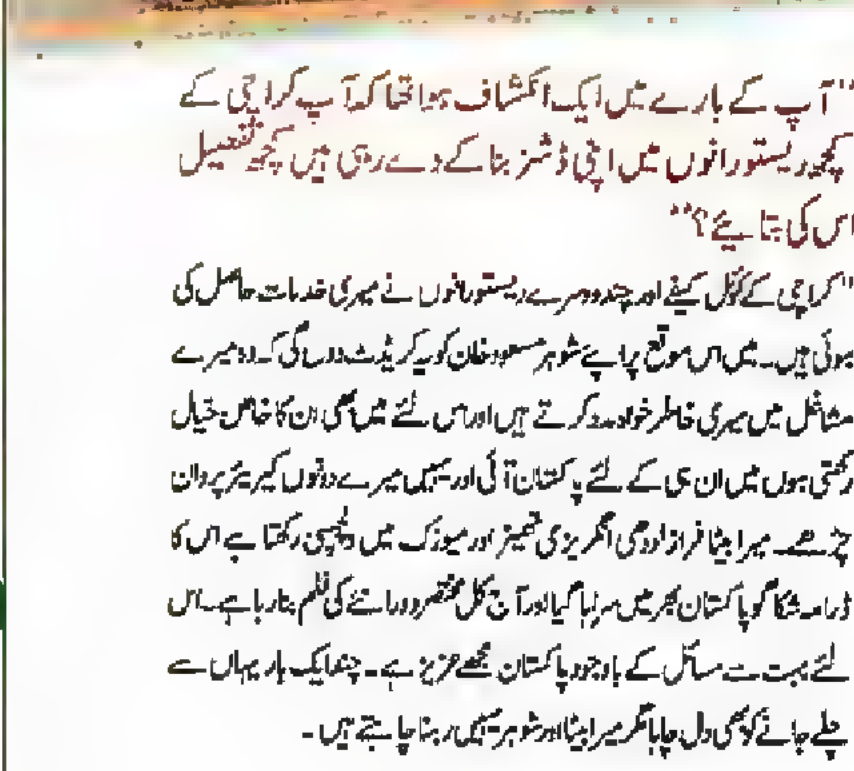
PAKSOCIETY



Savoury Pancake



Alo Bonday



Dhoklay

کوکنگ ایکسپرٹ شیلو خان سے گفتگو

سندھی کڑھی اور ڈھولے جن کی خاص پہچان ہیں

شاپن ملک

شیلو خان میرا مکی تعریف پر پورا اترنے والی ہستی ہیں۔ میں تو آپ نے والدہ کا دسترخوان میں ٹیلی ویژن کے جانب سے پچانے سے پہلے کے انٹرویوز پر سچے مگر آج کی شخصیت شیلو خان کے متعلق میں درساں ہیں۔ وہ مگر سے کھانے پکانے کی گہری ریسٹورانوں کے آرڈر بھی مہیا کرتی ہیں۔ ذاتی طور پر چھوٹے پیمانے پر سبزیوں کی مختلف ڈشز بنا کر تقسیم کرتی ہیں۔ ایک این جی او کے لحاظ سے منصوبے سے بھی وابستہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ گلوکاری بھی کرتی ہیں اور یہ فنکار جڑی شیلو اور مسود خان کے نام سے غزل کے شائقین کے لئے انجمن نہیں ہے۔

”کوکنگ اور سٹنگ ان میں مشغلہ کیا ہے اور روزگار کیا ہے یعنی آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”کوکنگ میرا شوق اور جنون ہے جبکہ گانا میری آمدنی کا ذریعہ۔ اس طرح ان دونوں کے ساتھ رہ کر میری شخصیت ایک تاثر بنتی ہے۔“

”اور پکانے میں آپ کی مہارت کن کھانوں میں دکھائی دیتی ہے؟“

”خاص کر اڑنی اسٹائل کے سبزیوں کے اسٹیکس، ان میں مونگ کی دال کے ڈھونڈے، آلو بوندے، ڈھاپا ڈھانچے کے ساتھ، کچھ سوکی سبزیوں اور سندھی کڑھی وغیرہ زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔“

”اپنی تیار کردہ کوئی ڈش خود آپ کو اچھی لگتی ہے؟“

”میں نے کبھی اس انداز سے سوچا ہی نہیں، جو میرے بچے اور شوہر کھا رہے ہوتے ہیں وہی میں بھی کھا لیتی ہوں ہاں البتہ گاجر، ٹیٹو اور لوکی اتنے شوق سے نہیں کھاتی، مہلی اور گاجر ملا کر پکاتی ہوں اس کے آڑ میں لیتے ہیں۔ مگر میں بھی سب کھاتے ہیں میں گاجر ہٹا کر مہلی کھا لیتی ہوں۔“

”شیلو جیسا کہ شادی سے پہلے آپ مذہباً ہندو ہیں تو کیا سبزی ہی کھایا کرتی تھیں؟“

”نہیں... نہیں ہم گوشت بھی کھا لیتے تھے۔ اسی گائے کا گوشت پسند نہیں کرتی تھیں بس اس کا ہیز کرتے تھے۔ اس وقت سے اب تک حلیم اور



نہا ریاں شوق سے کھاتے رہے۔“

”آپ کویت سے پاکستان منتقل ہوئیں، اپنے گائے اور ٹینک کے کبیر سے متعلق کبھی کچھ بتائیے؟“

”ہماری ٹیلی کوئی چالیس برس کے لگ بھگ کویت میں رہی۔ وہاں 22 برس تک میں نے بطور ٹیکس کام کیا تھا اور سگرڈ کا ایک گروپ بنایا ہوا تھا جو ہندوستان اور پاکستان کے قومی دنوں اور تہواروں کے موقع پر مختلف کنسرٹس کرتا تھا۔ مسعود بھی اسی گروپ میں غزل گاتے تھے۔ اس طرح ہماری اوپن ملاقات بھی اسی طرح فنکشنز میں ہوئی۔ میں اس وقت قلمی و غیر قلمی گیت بھی گاتی تھی۔ شادی کے بعد ہم دونوں نے غزلیں گانا شروع کیں اور پاکستان منتقل ہو گئے کیونکہ مسعود کی ٹیلی یہاں منتقل ہو رہی تھی اور میں بھی اپنے دونوں بیٹیوں کو پاکستان یعنی ان کے لپا کے آبائی وطن کی ایک بھرپور شناخت دینا چاہتی تھی۔ میں نے پاکستانی سے شادی کی تھی اب بھی میرا وطن بن گیا۔ اپنی اسی اور بہنوں سے ملنے ہر دوسرے برس بھارت جاتی ہوں مگر وطن تو اب یہی ہے۔ پورے پاکستان میں ہر جگہ کنسرٹس کے باہر امریکہ بھی گئے۔ پی ٹی وی پر لائیو بھی گئے اور دوسرے چینل پر بھی گئے بلکہ ایک دور وہ بھی تھا جب ہمیں پاکستانی پریس نے پاکستانی ثقافت اور چتر اسٹیک تک لکھ دیا۔“

”تجارتی بنیاد پر کھانا پکانے کے لئے آپ کے پاس مددگار بھی ہوں گے؟“

”صرف دال سبزی یا گوشت دھونے دھالنے اور برتن دھونے کے لئے ایک مددگار ہے باقی گروسری خریدنے، سبزیوں کاٹنے، پکانے، مصلالے پینے یا خریدنے کی اور پھر صحیح مقررہ پیمانوں اور ان کے ساتھ اپنے اسٹیر میں اسٹور کرنے کی مکمل ذمہ داری میری اپنی ہے۔ اسی لئے میں بڑی دھچوں یا زیادہ مقدار میں کھانوں کا آرڈر نہیں لیتی۔ کام بس اتنا ہی کرتی ہوں جتنا اپنے آپ سے سنبھل سکے کیونکہ NGO کی فریڈ بھی ہوں اور سیکرٹری بھی تو دن کا کچھ حصہ اس کے لئے بھی وقف کرنا اخلاقی ذمہ داری ہے۔“

”یہ کون سی این جی او ہے اور کیسے منصوبے پیش نظر رکھتی ہے؟“

”اس کا نام Connect ہے اور آج سے چار سال پہلے جب سیلاب آیا تھا تب اندرون سندھ سے 6 گاؤں ہم نے گود لے لئے تھے ان کے گھر تعمیر کرنا سولہ پار کی فراہمی، دواں، روزمرہ اسکول، کلینک اور دیگر سہولتوں کے ساتھ نئی زندگی کی شروعات میں ان کی مدد کی گئی۔ اب ہمارے پاس 11 گاؤں ہیں جہاں پانی کا مسئلہ تھا تو پینڈو میس گلوئے گئے۔ ڈاکٹر حیات پاشا اس این جی او کی روح رواں ہیں اور ماشاء اللہ اب تو اسے بین الاقوامی سطح پر بھی اچھی شہرت اور مناسبت مل گئی ہے شروع میں ہم 7 خواتین تھیں اب ایگزیکٹو ممبرز اور ڈائریکٹرز کی تعداد بڑھ گئی ہے۔“

”آپ کے بارے میں ایک انکشاف ہوا تھا کہ آپ کراچی کے کچھ ریسٹورانوں میں اپنی ڈشز بنا کے دے رہی ہیں کچھ تفصیل اس کی بتائیے؟“

”کراچی کے کھل کھینے اہل چند دوسرے ریسٹورانوں نے میری خدمات حاصل کی ہوئی ہیں۔ میں اس موقع پر اپنے شوہر مسعود خان کو یہ کریڈٹ دلاؤ گی کہ وہ میرے مشاغل میں میری خاطر خلوہ دے رہے ہیں اور میں نے شادی ان کا خاص خیال رکھی ہوں میں ان ہی کے لئے پاکستان آئی اور سبھی میرے دونوں کیرئیر پر دانا چڑھے۔ میرا بیٹا فرازدادی اگر بڑی جھیز اور میڈک میں دلچسپی رکھتا ہے اس کا ڈرامہ شاکا گویا پاکستان بھر میں سرایا گیا اور آج کل مختصر دورانیے کی فلم بن رہا ہے اس لئے بہت سے مسائل کے باوجود پاکستان مجھے عزیز ہے۔ چنانچہ ہمارے یہاں سے چلے جانے کو بھی دل چاہا مگر میرا بیٹا اور شوہر یہیں رہنا چاہتے ہیں۔“

عید کا پرفیکٹ مزا شان بریانی کی وسیع رینج سے ملا



شان ریسپی بلینڈ ایکسپریٹ کے پاس ہے بریانی کی سب سے بڑی رینج
تو بنائیں عید کا ہر دن اپیشل، شان بریانی کی وسیع رینج کے ساتھ جس میں شامل ہیں

اپنے آپ کو تین الفاظ میں بیان کریں
جیسے اس بات پر یقین ہے کہ میں ایک
اچھی بیٹی، ایک عمدہ شیف اور ایک بہترین
ماں ہوں۔

ان تین میں سے آپ کے لئے سب سے
زیادہ مشکل کروار کون سا رہا ہے؟
پر شک اپنی اولاد کے لئے سب سے
اچھی ماں بننا۔ میں نے ہمیشہ سے یہی مانا
ہے کہ ایک ماں اور اس کے بچے کا رشتہ ہر
حقیقت، ہر معمول اور ہر روایت سے
بڑھ کر ہے۔ مامتا دل اور دماغ کی ایک
مسلل جنگ ہے۔ میں اپنے بچوں کو
کبھی ہاں اور کبھی نہ کہنے کی جدوجہد کرتی
رہی۔ وہ دن بھی تھا جب میں نے پٹیل
کو اپنے بچوں کی ہر بات مافی جسد وہ جیسے
جیسے بڑے ہوتے گئے، میں سخت ہوتی



گئی۔ مجھے لگتا ہے کہ ایک اولاد بننا اولاد پالنے سے کافی آسان کام
ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے میرے جنون نے مجھے ایک شیف
بنادیا۔ تاہم میری زندگی کا سب سے مشکل مرحلہ ایک ماں بننا رہا ہے۔

اپنے بچوں کے بارے میں کچھ بتائیں۔ ان کی پرورش میں آپ کے
لئے سب سے زیادہ فکر کی کون سی بات تھی؟
میرے بچے میری آنکھوں کے تارے ہیں۔ میری زندگی ان کے آنے
سے جھوم اٹھی۔ ہر چیز ان ہی کے گرد گھومتی تھی۔ ان کے بچپن سے لے
کر آج تک کے سالوں نے مجھے مکمل طور پر ایک مختلف انسان بنادیا۔
میں اپنے آپ کو بہتر طور پر پہچانتی گئی۔ ایک شیف ہونے کی حیثیت
سے میرے لئے حفظانِ صحت کی ہمیشہ اہمیت رہی ہے جبکہ بچوں کی
پرورش ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ میں اس بات کا خاص خیال رکھتی
ہوں کہ کچن میں کام کرتے وقت میں ایک صاف ایپرن پہنوں،
میرے ناخن میچوئے ہوں، کچن کا ڈنٹر شک رکھوں، جراثیم سے
پاک برتن استعمال کروں اور جاتے ہوئے ان کو دھو کر رکھ جاؤں۔

شیف

شائے

کسی بھی چیلنج سے
ڈرنے کا
NO چانس!

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن کیسے رکھتی ہیں؟
بالکل ویسے ہی جیسے تھائی کھانے میں کھٹے پیٹھے اور نمکین ذائقوں میں
توازن پیدا کیا جاتا ہے۔ تھوڑی بہت ترتیب سے بہترین نتائج حاصل
کیئے جاسکتے ہیں۔

پروفیشنل لائف میں آج کل کیا ہو رہا ہے؟

میرے کو کنگ شوژ جاری ہیں اور آپ بہت جلد مجھے ایک کو کنگ شو میں
نچ کے طور پر بھی دیکھیں گے۔

میری 101 ریسیپز مکمل

ہو گئی ہیں اور

اب میں ایک

پبلشر کی تلاش

میں ہوں۔

اپنی فہم کے لئے آخر

میں کوئی متاثر کن الفاظ؟

اپنے اوپر ضرور رکھیں

اور سب کچھ کر

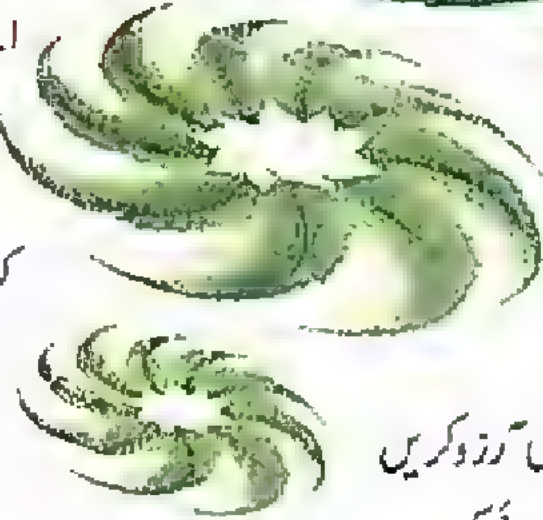
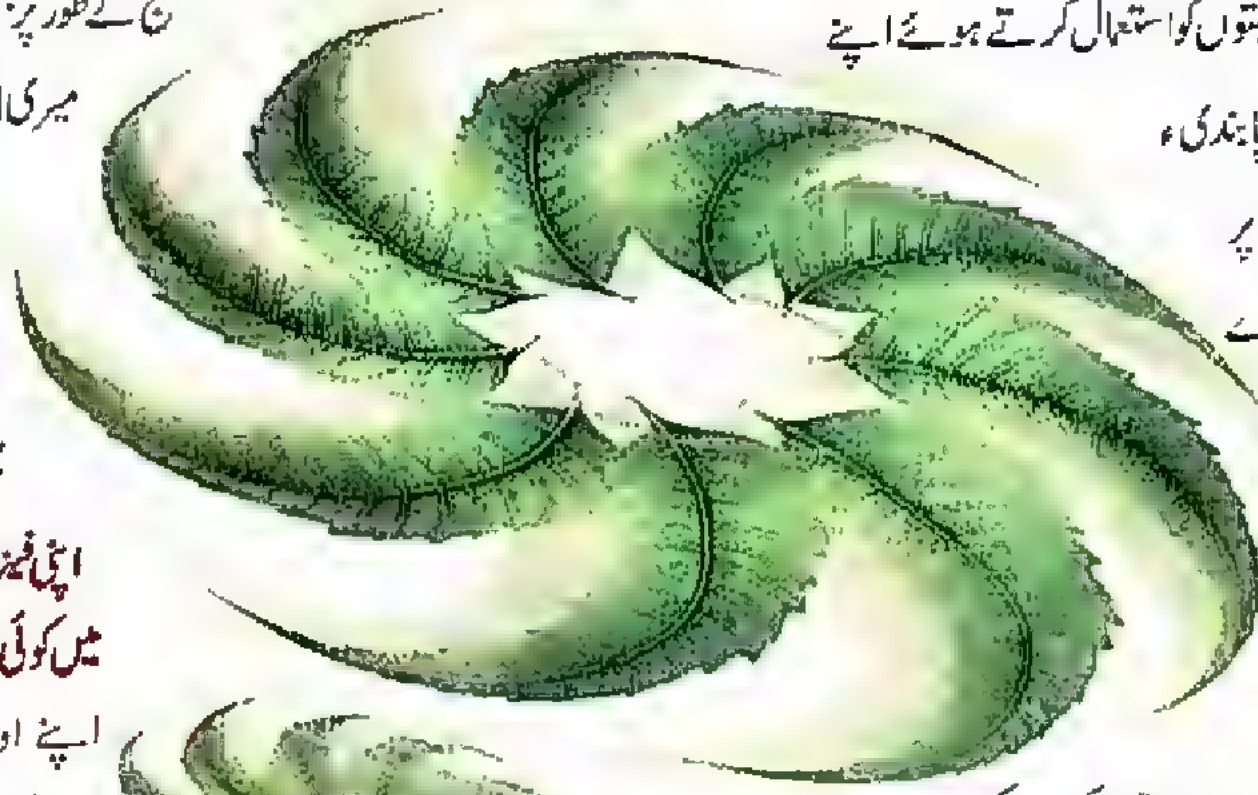
دکھائیں۔ آپ جو بھی

کرنا چاہتی ہیں، اس

میں سب سے بہتر

اور دوسری خواتین کی

اچھا کھائیں اور صحت



ہونے کی ضرورت کریں

حوصلہ فزائی کریں۔

مند رہیں کیونکہ آپ اپنے خاندان کا دل ہیں۔

تصور کریں کہ میں اپنے بچوں کے ساتھ کیسی ہوں گی؟ یہ ایک سخت
معمول ہے لیکن اس پر میں نے آج تک سمجھوتہ نہیں کیا۔

آپ اس مسئلے اور اس سے وابستہ دیگر مسائل سے کیسے نبرد آزما ہوتی
ہیں؟

میں نے سیکڑوں ایسے کھانے بنائے ہیں جن میں 40 انگ اشیاء استعمال
ہوتی ہیں، تو میں اپنے بچے کی پیدائش پر بھی اچھی طرح تیار تھی۔ میں
اپنی شیف ہونے کی مہارت اور صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے

بچوں کی صحت کا خیال رکھتی ہوں جیسے پابندیء

وقت کا نظام اور صفائی۔ میں خاص طور پر

اپنے بچوں کے کپڑوں کی صفائی، کمرے

کی صفائی، ان کے لئے کھانا

بنانے اور ان کے کھانے کے برتنوں

کو اینٹی بیکٹیریل ڈش واش سے

دشونے کی ذمہ داری خود اٹھاتی ہوں۔

اس کے علاوہ میں آج بھی گمریلو ٹوٹکے اور روایتی ترکیبوں کی بڑی
پرستار ہوں۔ مثالی کے طور پر یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ صدیوں

سے جراثیم سے بڑنے والا نیم، حال ہی میں ایک ڈش واشنگ بار میں

جدید طریقے سے شامل کیا گیا ہے۔ میں ذاتی طور پر سمجھتی ہوں کہ

ایسی جدت ہم جیسی مصروف خواتین کے لئے بہترین ہے جو اپنے

خاندان کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے اعلیٰ معیار سہولت کے ساتھ

چاہتی ہیں۔



تیار کیا Vim جراثیم کا NO چانس!



WWW.PAKSOCIETY.COM

سیر و سیاحت

داستانِ ابدان

بھرنوں کے لیے میں بائیں کرنی وادیاں

وادئ کونش اور وادئ لپچہ خوش رنگ نظارے پیش کرتی ہیں

مانسہرہ کے ان پھلوں کو دیا جاتا۔ یہاں جاسینے تو کشش، خوبانی، انجیر اور شہد کی سوغات لے کر لوٹے گا۔

موسم گرما میں جہاں رات کے وقت لحاف اوڑھنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر سردیوں کے موسم میں کوئی یہاں جائے تو برف سے ڈھکے پیاز اور پل کے علاقے سے گزرتا ہوا دریا جسے مقامی لوگ دریائے کونش کہتے ہیں اس کا بریل پانی بھی قدرت کا شہکار معلوم ہوتا ہے۔ یہ دریا اس وادی کی دلکشی اور بھی دو چہرہ کرتا ہے۔

جنمائی لگا سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گرد و نواح میں جنگلات، پہاڑ اور خواصورت بل کھاتے ندی نالے غرضیکہ کیا نہیں ہے۔

شاہراہ قراقرم کے دونوں جانب واقع اس وادی کے مشرق میں درہ بھوگڑ، مغرب میں گاؤں کھیل، اوگی، شیر گڑھ اور تروپلا کے

ہوتی ہوئی حسن ابدال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔

والد اکا دسترخوان کے سیر و سیاحت کے صفحات پر آپ وادی کا خان، ناران، شوگراں اور جمیل سیف اسلوک کا ذکر پڑ چکے ہیں۔ آج مانسہرہ کی وادی کونش کا تعارف حاصل کرتے ہیں۔

مانسہرہ کے شمال میں اسلام آباد سے 150 اور مانسہرہ سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع یہ وادی نہایت سرسبز و شاداب ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہاں کبیری رنگ کے پہاڑ اور صنوبر کے درخت آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ راستے میں بل کھاتی ندیاں اور سانپ کی طرح بل کھاتی سڑکیں ایسا لگتا ہے جیسے ہمارے ساتھ ساتھ قدم ملا کے چل رہی ہیں۔

آزاد، تاریکی اور سیبوں کے وہ رنگ اور ڈاسٹے جو آپ نے کراچی اور لاہور میں نہ چکھے ہوں یعنی اگر درجہ اول سے بھی بڑھ کر کوئی درجہ ہوتا تو

اللہ تبارک و تعالیٰ نے پاکستان کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالا مال کرتے وقت بڑی فیاضی سے کام لیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے دریا، جھیلیں، سمندر، فلک بوس پہاڑ، ہریالی اور بے پناہ قدرتی حسن سیاحوں کے لئے پرکشش مقامات ہیں۔

ضلع مانسہرہ بھی ایسے ہی قدرتی نظاروں سے بھرا پڑا علاقہ ہے۔ مانسہرہ کے شمال میں ویا میر اور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد مغربی جسے میں سوات، شمال مشرق میں بگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی غلیم ہے۔

مانسہرہ کو شمالی علاقہ جات کا دروازہ کہا جاتا ہے۔ شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیا تک کے شہر کاشغر سے شروع ہوتی ہے اور ہنزہ، جگر، گلگت، داسو، بگرام، بھر، پور اور مانسہرہ سے

شاہراہ قراقرم



آزاد کشمیر





مقامات ہیں۔ مانسہرہ شہر میں ہزارہی میونسپلٹی ہے۔ آج پاکستان کے ہر بڑے شہر میں مانسہرہ کے افراد روزگار کی غرض سے مقیم ہیں۔ یہ لوگ اس قدر صحت افزا مقام کو چھوڑ کر جس گرمی اور گھٹن والے بڑے شہروں میں آئے ہیں یہ تصور کرتے ہی ان بے چارے لوگوں پر رحم آتا ہے۔ اگر ہماری حکومتیں مقامی سیاحت اور صنعتوں کو فروغ دیں، وہاں تعلیم اور روزگار کے مواقع پیدا کریں تو بڑے شہروں پر آبادی کا بوجھ بھی کم ہوگا اور یہ جنتِ تعمیر وادیاں سوئٹزر لینڈ اور کینیڈا کی مانند سیاحتوں کی قوت بھی حاصل کر لیں گی۔

وادی لیپہ... سیاحتوں کی منتظر وادی

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور، آزاد جموں و کشمیر کی سب سے زیادہ دلآویز اور مستور کن یہ وادی اب تک لگا ہوں سے ادھل کیوں رہی۔ یہاں جنگلی حیات، قدرتی جمالیات، مہلکتائی آبشاریں، معدنیات اور صنوبر وچتر کے درخت موجود ہیں۔

یہ وادی متعدد دیہات پر مشتمل ہے جن میں لیپہ، ریشیوں، داؤ خان اور چھٹا نایاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی چھری بہت عمدہ رنگ اور ذائقے دار ہے۔ یہاں سیب کی مختلف قسمیں ملتی ہیں جن میں گولڈن، ڈیٹشس، کالاکوٹنگ بہت معروف ہیں۔ لوگوں کا پیشہ زراعت اور بکریاں چراتا ہے۔ گھروں کے باہر مین گارڈننگ کا عام رواج ہے۔ شہر میں خوب آگے چلتے ہیں۔ مقامی خواتین انہیں سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لیتی ہیں۔

لیپہ وادی میں داخل ہونے کا راستہ مظفر آباد کے مغرب میں 67 کلومیٹر کے فاصلے پر 167 میٹر بلندی پر بیٹیاں کا علاقہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ یہاں دریائے جہلم کی شوریدہ لہریں آپ کو مہموت کر کے رکھ دیں گی۔

وادی کے قلب میں لیپہ گاؤں کے ہرے بھرے کھیتوں میں چاول

کنٹرول لائن کے دائیں جانب زیارت کا مقام ہے۔ وادی لیپہ ایک جانب سے قوچی قریب ہے کہ لائن آف کنٹرول بننے سے پہلے لوگ یہاں پیدل ہی چل کر وادی نیلم کے راستے مظفر آباد پہنچ جاتے تھے۔ سردیوں میں ڈالہ باری کا لالہ اٹھایا جاسکتا ہے مگر ہم بتاتے ہیں کہ شدید برہاری کے دنوں میں 5 ماہ تک زمینی رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔

حال ہی میں ریشیاں سے لیپہ مثل تک سڑکوں کی تعمیر اور قیمتی معدنیات کے ذخائر کے منصوبے کا آغاز کرنے کا اعلان کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز کامریہ ہے کہ اب تک قیمتی معدنیات کے ذخائر کا علم حکومتوں کو تھا مگر مثل بنانے یا دیرینہ ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں کوئی پیش رفت نہیں کی گئی۔ یہ وہی وادی لیپہ ہے جس کے سینکڑوں جواں ارض پاک کی دھرتی کو بچانے کے لئے جام شہادت نوش کر چکے ہیں۔ قدرتی حسن سے مالا مال، یہ حسین شاہکار و شوار گز ارد راستوں میں مقید سے ہو کر وہ گئے ہیں۔ اگر یہاں بھی ترقی ہو تو معدنیات کے خزانے کے ساتھ ساتھ سیاحت کے شعبے کو بھی فائدہ ہونے کا امکان کور دیکھیں کیا جاسکتا۔

آگے جاتے ہیں۔ یہاں مکالوں کی تعمیر میں کٹری کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ گھروں کی بنیادیں بھی کٹری کے ہتھیروں پر رکھی جاتی ہیں۔

یہاں چانے کا بہترین وقت مئی تا نومبر ہے۔ چونکہ یہ علاقہ لائن آف کنٹرول کے قریب ہے لہذا دائیں کے لئے بنیاں بالا میں ڈپٹی کمشنر کے دفتر سے این او سی لینا پڑتا ہے اور اس کے لئے چلتے وقت اپنا اصلی شناختی کارڈ ضرور اپنے ہمراہ رکھئے۔ ریشیاں کی چیک پوسٹ پر تلاشی بھی لی جاتی ہے۔

وادی لیپا



کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا پڈ وائزری سروس

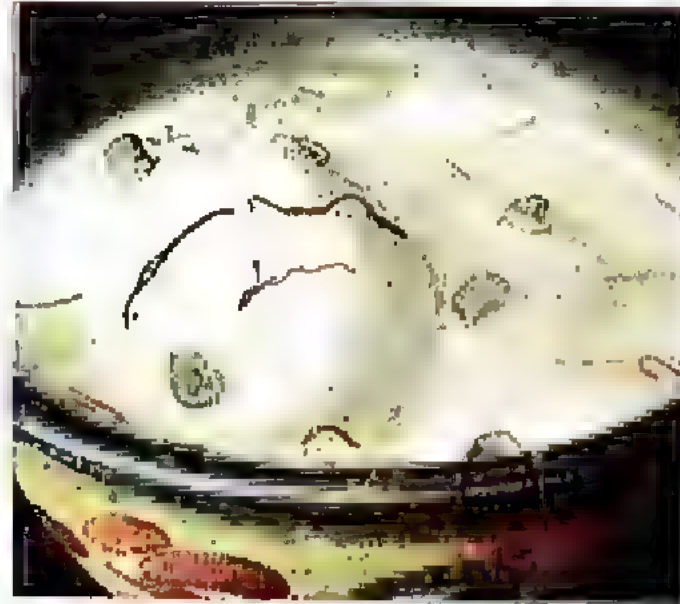
میرے ہاں بہت کھنے ہیں اور ان میں ہلکا سا کرل بھی ہے اس لئے میں بہت اچھے میسر اسٹائل نہیں بنا سکتی، کوئی بھی میسر اسٹائل بنانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرنا پڑتا ہے اور تیار ہونے میں وقت لگتا ہے۔
مریم جاوید... ٹنڈوالہیار



پچھ تو یہ طے کرنا ہوگا کہ اچھے میسر اسٹائل سے کیا مراد ہے؟ آپ کے لئے اچھا میسر اسٹائل وہ ہے جو آپ کے چہرے اور بالوں کی ساخت کے لئے سوزوں ہو۔ جگہ کرل والے بالوں کے لئے پونی ٹیل اور چوٹی بہترین ہیں یہ دونوں اسٹائل کول، بیسوی، ٹرمی، اینگل فیس اور انورٹڈ ٹرمی اینگل فیس سب کے لئے اندوز رہتے ہیں۔ آخر الذکر شپ

کے چروں پر جگہ کرل والے ہاں سائیکل کی ماگ کے ساتھ بھار کے جائیں تو بھی بھلے لگتے ہیں۔ اسی طرح پونی بنا کر اس کو ٹیل دے کر جوڑا بنالیں۔ سر کی پشت پر درمیان سے ذرا اونچا جڑا اور مینی ٹرمی لڑکیوں پر اچھا لگتا ہے جبکہ سلجے ہوئے بالوں سے سر کی پشت کے درمیان فاصلے سے ہانا گیا ان آپ کو پر ویشل انداز اور چوٹی وچ بند ہونے کا تاثر دیتا ہے اسٹائلز بن بھی کہتے ہیں۔ صفائی سے بنائے اور بولی بن لگا کر بالوں کی ٹوکس نکلتے سے بچنے کے لئے چاہیں تو اس پر میسر نیٹ لگائیں یا ہلکا سا میسر اسپرے کر لیں۔ اسی طرح پونی ٹیل بنا کر چھوٹی چھوٹی لٹوں کو ایک ایک کر کے ٹوٹ کر لیں اور لوگوں کی طرف سے درمیان کی جانب ٹوٹ کر لے کے بعد پانی نکالیں اس طرح تمام بالوں کو ٹوٹ کر لے کے پنی لگائیں اور میسر اسپرے کر لیں۔ یہ اسٹائل بھی کرلی بالوں میں کافی آسانی سے تیار ہو جاتا ہے اسے کرلی بن کہتے ہیں دیکھا جائے تو چوٹی سب سے خوبصورت میسر اسٹائل ہے اسے بھی آپ مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں آپ پر ضرور سوٹ کرے گی۔

آپ اس ملائی بنا کر چٹھے دودھ میں ڈال کر پکاتی ہوں لیکن پھر بھی وہ سخت رہتی ہیں اور زیادہ دیر پکاؤں تو خراب ہو جاتی ہیں۔
عائشہ ریاض... کوٹری



آپ نے لکھا نہیں کہ رس ملائی ملک پاؤڈر سے بنائی جی یا پھر دودھ میں تازگی، لیوں کا رس یا سرکہ شامل کر کے مٹھید تیار کرتی ہیں اور پھر اس سے رس ملائی بناتی ہیں۔ بہر حال اگر ملک پاؤڈر سے بنائی جی تو اس میں اندے کی سفیدی کو چھینٹ کر ملائیں اور مٹھید با سو جی جو بھی استعمال کر رہی ہیں اس کی مقدار کم کر لیں ایک کپ ملک پاؤڈر میں ایک کھانے کا چمچ بھر

کر بنا سکتی گئی ملا کر لیں۔ کارا سے دوئے ٹھنڈے دودھ میں اہال آنے کے ساتھ ہی آٹھ بجی کرنے کے بعد رس ملائی شامل کریں اتنی دین پکائیں کہ رس ملائیں سٹچ پر آئیں اور پھول جائیں۔ صفائی کر کے سرور کریں نیز اس ترکیب میں ایک ملک پاؤڈر بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر آپ دودھ سے مٹھید بنا کر رس ملائی تیار کرتی ہیں تو پھر ٹھنڈے دودھ میں شامل کرنے سے قبل شیرے میں پکائیں۔ ایک کلو دودھ کے چھینے سے تیار کی گئی رس ملائی کے لئے تیار کئے گئے شیرے میں تین سے چار عدد دھنوں کے جج نکال کر پانی میں پکا کر چھان لیں۔ ان کا پانی تھوڑا تھوڑا شیرے میں شامل کریں اور شیرہ بجلی آٹھ پر پکائیں جھاگ بین جائیں تو اس میں رس ملائی شامل کر لیں اور آئی دیر پکائیں کہ پھولنے لگیں۔ اب ایک رس ملائی کو سادہ پانی میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اگر وہ پانی کی تلخ پر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ شیرے میں مزید پکانے کی ضرورت نہیں اور پانی کی جگہ میں ڈوب جائے تو تھوڑا مزید پکائیں۔ آخر میں تمام رس ملائیں سادہ پانی میں ہنگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بعد نرمی سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان نچوڑ کر چٹھے دودھ میں شامل کریں۔ خنڈا کرنے کے بعد سرد کریں۔

آپا ہمارے ہاں چند رابال کر پکائے جاتے ہیں اس کی وجہ سے ان کا رنگ اور ذائقہ پھیکے ہو جاتے ہیں جتنا بھی جھون کر پکاؤں ذائقہ نہیں آتا چند رابال لئے کا کھج طریقہ بتا دیں؟ آم منٹیل... ملتان

اگر کسی کھانے میں چند رابال کر شامل کرنا ہوں تو اس کا درست طریقہ یہ ہے کہ ان کے چوں کو کات کر علیحدہ کر دیں اور چند رابال میں ہلکا سا پھر کر اتنی طرح تل کر صاف دھو لیں۔ اب بغیر چھلکا اتارے انہیں اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابالیں اس دوران بہت تھوڑی مقدار میں چنگی بھر بیٹھا سوا شامل کر دیں۔ درمیان آٹھ پر پکھنے دیں یہاں تک کہ اگل جائیں۔



خنڈا ہونے پر چھلکا اتار کر تھنڈے یا ساکس پیسے چ ہیں کات لیں اور اپنی پسندیدہ روش تیار کر لیں۔ چند رابال بھر پور غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہتر ہیں ہوتا ہے کہ بغیر ابالے پکانے جائیں۔ انہیں پھیل کر سولے شش میں کش کرنے کے بعد کچی سبز یوں کی سرد میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لذت اور نفاہیت سے بھرپور سلاوا تیار ہوگی اس بات کا

آپا ہمارے گھر کے اطراف میں کچھ بچی زمین ہے جہاں پانی وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر میں بکیاں بہت آتی ہیں دیگر مقامات پر تو خاکل وغیرہ چمڑک کر گزرا کر لیا جاتا ہے لیکن جب کھانے کا دسترخوان لگایا جاتا ہے تو وہاں بھی کھانے پر آ جاتی ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟
مار یہ سلمان... حیدر آباد

دسترخوان پر کھانا سرد کرنے سے قبل چھوٹی کٹوریوں میں برف کی چند ڈالیاں رکھ کر ان پر پودینہ کی چٹاں پھڑک دیں اب دیگر اشیاء رکھیں، ہو سکے تو کھانے کی ٹبل کو تنگ کے پانی میں بھگوئے ہوئے اسٹر سے صاف کر دیا کیجئے اس طرح بھی اسپر کیاں اسٹی نہیں ہونگی۔ نیز کچی دھن کے نزدیکی حصوں پر ہو سکے تو خشک چونا چھڑکوا دیا کیجئے۔ اس سے



بھی چھروں اور کھینوں کی افزائش میں بہت حد تک کمی واقع ہوتی ہے۔

دالدا

بلیڈر میں ڈال کر پلنڈ کر لیں اور چھلکی سے چھان لیں اور بکھوہ ہار دو دونوں گولہ کر پلنڈر میں پلنڈر کر لیں۔ یہ عمل تین مرتبہ ہر ایک۔ آخر میں ناریل چھان کر پلنڈ کر دیں اور کوکونٹ ملک محفوظ کر لیں۔ اسے پٹا کولا ڈا کوکونٹ رکھیں اور کری بناتے ہیں استعمال کیا جاسکتا ہے، بہتر ہے کہ ہر مرتبہ استعمال کے لئے تازہ بنائیں۔

میرے ہونٹوں کے کنارے اکثر سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اسی طرح دونٹ بھی اکثر بد رنگ لگتے ہیں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔
فوز یہ خود شید... لاہور



اس کیفیت کو ہائپر پگمنٹیشن کہتے ہیں اس کے لئے بہتر ہوگا کہ معالج سے مواظبہ کر لیں بہت تیز دوائیوں والی غذائی اشیاء، پودینہ، درخت کے ذائقہ کی جوتکم، ٹوتھ پیسٹ، منہ میں پیدا ہونے والا لعاب، خمیر سے تیار کی گئی غذاؤں کا بکثرت استعمال اس کی عام وجوہات میں شامل ہے لہذا ان اشیاء کے استعمال میں بہت احتیاط کیجئے، اینگولر کیمینٹس کی وجوہات میں جسم

میں فولاد اور ضروری دوا مزاد دینا ضروری کی بھی شامل ہے کئی مرتبہ یہ کیفیت فنگل انفیکشن کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا معالج کی رہنمائی بہت ضروری ہے ہونٹوں پر زبان پھیرنے کی عادت ہو تو فوراً ترک کر دیں۔ رات کو دانت صاف کرنے اور منہ دھونے کے بعد پھپھام لگائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

دور زب

اس کو ٹیسٹ میں مہی کی پوزیشن شائستہ انجم (لاہور) نے حاصل کی۔
مرچوں کی بطن سے باقیوں کو محفوظ رکھنا، دو مرتبہ صاف کرنے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکونٹ لگ کر لیا جائے تو باقیوں پر بطن نہیں ہوتی
اس ماہ کے کوچیسٹ میں، ریہ جہاد، محروکات اور خلیلہ حیدر، ملتان ورنابہ قراد پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بیت سکیم کی نئی لگ بک کمیشن۔



Helpline: 0800-32532

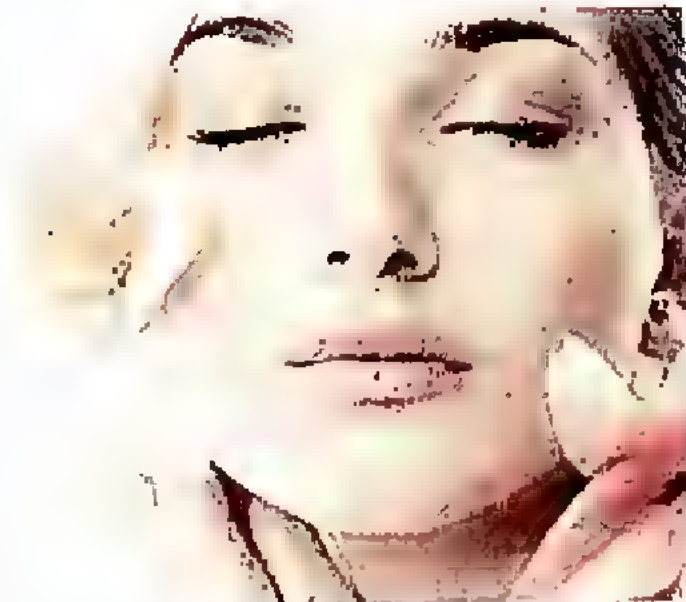
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website: www.daldafoods.com

خیال رکھئے کہ سلاو میں چند سب سے آخر میں مرد کرتے وقت شامل کئے جائیں اس طرح ان کا رنگ دوسری سہریوں پر نہیں آئے گا اور سلاو کی خوبصورتی برقرار رہے گی۔

آپاچر سے کی جلد کی نگہداشت کے لئے بازار میں بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں لیکن اتنے اسی زیادہ مسائل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ کیا ان کا استعمال اس کی وجہ سے یا پھر ہم ان کے انتخاب میں غلطی کرتے ہیں واضح کر دیجئے اور درست نگہداشت کا طریقہ بھی بتادیں۔ عائشہ مختار۔ مظفر گڑھ



سپ کی بات کسی حد تک درست ہے اول ان معنوں میں کہ بے شمار مصنوعات کی موجودگی میں درست انتخاب بے حد ضروری ہو جاتا ہے۔ ان مصنوعات کے حوالے سے کئے جانے والے پرکشش دعوے کئی مرتبہ ہمیں ایسی اشیاء کی خریداری کی جانب مائل کرتے ہیں جن کی ہمیں یا تو ضرورت نہیں ہوتی یا پھر وہ ہماری جلد سے مطابقت نہیں رکھتیں یہ

صورتحال زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ لہذا اپنی جلد کے بارے میں آپ کا اندازہ انتہائی درست ہونا ضروری ہے جس طرح صحت کے حوالے سے یہ خطرناک رتخان عام ہے کہ جس دوا کے استعمال سے کسی مریض کو فائدہ ہوتے دیکھا اسے باآزاد استعمال کر لیا جائے۔ اسی طرح ان مصنوعات کے انتخاب میں بھی یہ رویہ دیکھنے میں آتا ہے جو کہ مناسب نہیں ہے جلد کے نگہداشت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے یعنی باقاعدگی کے ساتھ صبح سویرے اور رات کو سوتے وقت منہ دھونا عادت بنائیں۔ اس کے علاوہ ضرورت نہ ہو تو میک اپ چہرے پر ہرگز مت نہ بنے دیں۔ رات کو میک اپ اتارے بغیر سونا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اس کے بعد سب سے اہم ٹوٹکا استعمال جو کہ اگرچہ لاڈلی نہ ہو لیکن مفید ضرور ہے۔ یہ منہ ہاتھ دھونے کے یا پھر گھنٹنگ کے بعد دھانے والی کثافت یا گرد و غبار کو صاف کرتا ہے اس کے بعد مہینچرا کر کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ درمیانی عمری سے جلد پر موجود مردہ جلد کے ذرات جمع ہونے لگتے ہیں۔ ان کی صفائی بہت ضروری ہے اس کے لئے اسکرپ کیجئے۔ اس ضمن میں بہت بڑے ذرات کی جھڑپ ہار ایک ذرات پر مشتمل اسکرپ بہتر ہے یہ جلد پر فراش پڑنے کے خطرے کو کم کرتا ہے پھر بھی احتیاط سے اسکرپ کرنا ضروری ہے۔ آخر میں ماسک لگایا جاتا ہے ان تمام مقاصد کے لئے اپنی جلد سے مطابقت رکھنے والی قابل اعتماد کھیتی کی تیار کی ہوئی مصنوعات کا انتخاب کیجئے یا پھر گھر پر موجود اجزاء سے چہرے کے ٹونر، مہینچرا کر، کلیئر، اسکرپ اور ماسک استعمال کیجئے لیکن یہ سب اسی صورت میں کارگر ہوگا جبکہ متوازن خوراک، مناسب مقدار میں پانی، پوری نیند تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی یا ورزش کا باقاعدگی کے ساتھ اہتمام کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے۔

آپا آج کل کھانوں میں کوکونٹ ملک استعمال کیا جاتا ہے کیا گھر پر تیار کیا گیا کوکونٹ ملک ٹھیک رہتا ہے اگر ایسا ہے تو اس کی تیاری کا کوئی آسان طریقہ بھی بتادیں۔ عالیہ منور۔ فیصل آباد

جی ہاں! آپ نے درست لکھا ہے کوکونٹ ملک گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ تازہ ناریل کو کش کر کے استعمال کریں۔ در کپ کپ کیا ہوا تازہ ناریل 4 کپ پانی میں بھگوویں، آدھ گھنٹہ کے بعد



گہواری

لالہ افسانہ

ہنر کاری کے دلکش نمونے

چیزی، بکیش اور گوٹے سے سجے لباس
زیںب پیرزادہ سے ملے

شاین ملک

سنہری تاروں کے تانے بانے میں، جن کو آنے ہیں صورت گری کے ہزار ہا ستاروں میں ایک نام خاتون و شکار زیب پیرزادہ کا ہے۔ عید کا جڑاؤ، عزیز پر شے داروں کے خاکے ہوں، شادیوں کے پہناوے ہوں، سہریاں میں لینے دینے کے لئے جھٹکے گاؤں پور ہوں ان کی ذمہ داری گھر کی خواتین پر عائد ہوتی ہے۔ ماہ رمضان سے قبل خواتین ان تہواروں کی تیاریاں مکمل کر لینا چاہتی ہیں اور انہی دنوں وہ بازاروں کے ساتھ ساتھ مقامی میلوں اور ہوٹلوں میں منعقد ہونے والی نمائشوں میں شرکت کرتی ہیں کہ ممکن ہے کہیں کوئی منفرد چیز نظر آجائے۔

حال ہی میں زیب پیرزادہ نے مقامی وکیل میں اپنے ملبوسات اور زیورات کی نمائش کی۔ گرمیوں میں آنے والی عید اور شادیوں کے لئے جگہ چمکا اور نشیبا براری جڑوں کے لئے یہاں خواتین کا تانتا بندھا دیکھ کر لان کی نمائش یاد آگئی۔ بہر حال آج، اگر ہو جائے زیب پیرزادہ کے چھتری، بکیش، گونا اور جنم والے جڑوں کو، نرم و ملائم ریشمی کپڑے پر ایک سے زائد رنگوں اور مختلف زاویوں کے ساتھ بنی چھتری آپ کو جن کا رنگہروں کی یہاں دستیاب ہوتی ہے کہہ کر کم کر پتی کے بڑے ہزاروں اور گھبرائیوں کے پاس تو مانجھ ہے۔

”زیب اس دور پر انفرادیت کا راز کیا ہے؟“

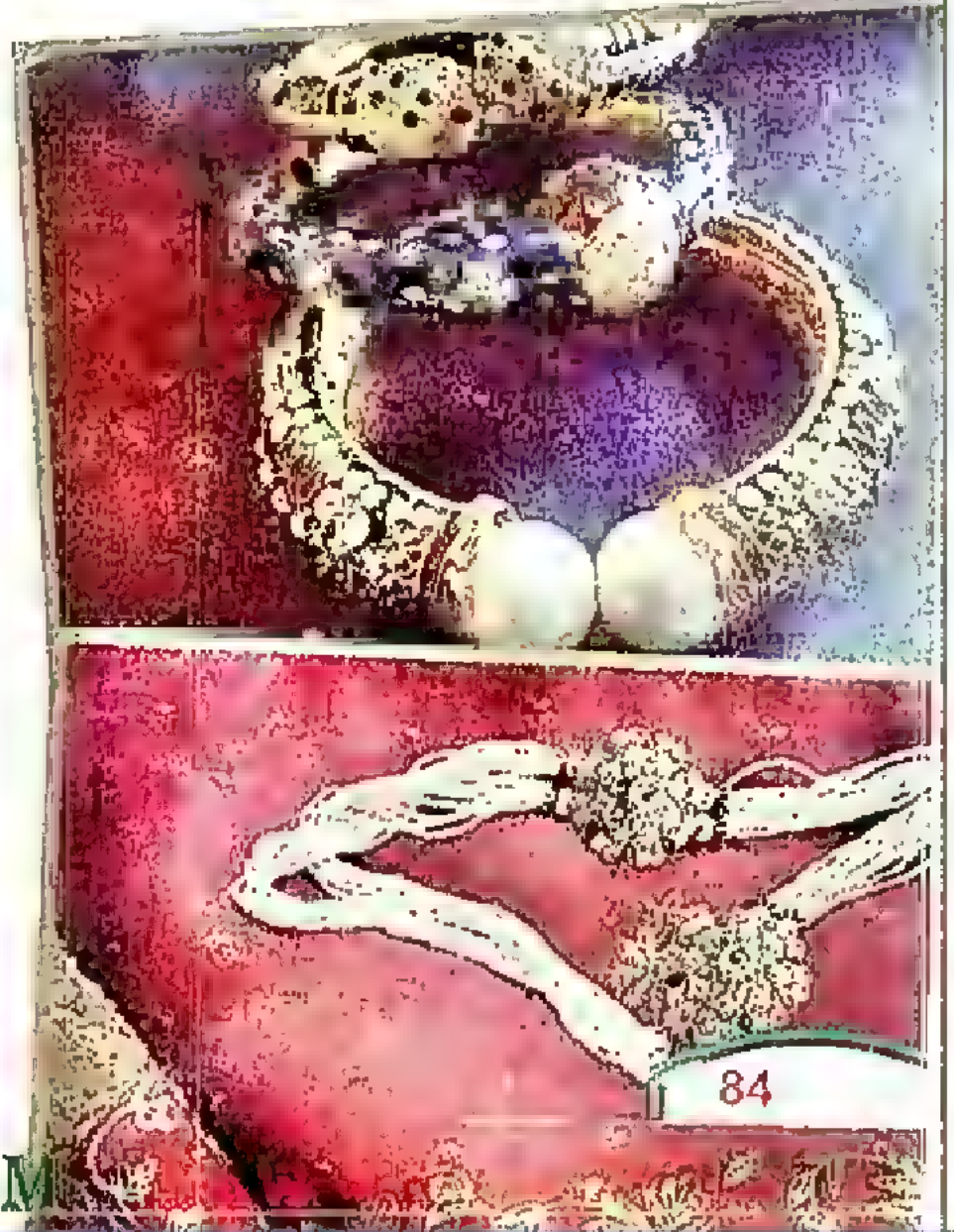
”میں اپنے کام میں گھر کے لئے دستکاروں کی کھوج میں رہتی ہوں۔ اندرون سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں جہاں کہیں مجھے کسی خاص ناکہ کی ماہر خواتین مل جاتی ہیں۔ میں ان سے معاوضہ ملے کر کے کام کر دیتی ہوں۔ میرے کام میں آپ کو طبیعت اور کمزوری ہی سے نظر نہیں آتی۔ میں ضمن میں

”آپ کی نمائش میں بے پوری، زرقون کے نہایت عمدہ اور نفیس زیور بھی رکھے دیکھئے۔ کیا یہ تمام کے تمام انڈین ہیں یا پاکستانی بھی ہیں؟“

”پاکستانی زیورات کی تعداد زیادہ ہے جبکہ انڈین چھتری بھی ہے۔ میں اسی گھن سے ساروں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں۔ کچھ پرانی کتابیں اور زیور دکھا کے ویسے بخوانا اور دیکھتے ہوئے بھی خریدتی ہوں جنہیں جڑوں کی پہچان کر کے رکھتی ہوں۔“

”آپ نے اس شوق کو کیوں کر اپنایا؟ آپ ذاتی تشہیر بھی نہیں کرتیں اور اب کیسا مستقبل دیکھتی ہیں؟“

”دیکھتے ہیں نے یہ کام فرصت کے ایک شغل کے طور پر شروع کیا تھا۔ میرے بیٹے بڑے ہو گئے ہیں ان کی اپنی اپنی سرگرمیاں اور تعلیمی مصروفیات ہیں۔ میرے گھر میں بھی نہیں تھا کہ چار برسوں تک مسلسل کامیاب نمائشیں کر سکوں گی اور یہ نمائش کے بعد بھی توانائی محسوس کروں گی۔ دراصل میں اب بھی اسے شغل کے طور پر جاری رکھتے ہوئے ہوں میں عمر کے اس حصے میں ہوں جب اداسی اور تنہائی دور گزرنے کے لئے دوست، نا نا بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں اسی لئے کسی کی مدد کرنا، کسی کے کام آنا اور دوستوں کا ملحقہ رہنا کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے ذاتی تشہیر میرے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ کام بہت دیکھتا ہے اور میں تمام چیزوں سے کہنا چاہوں گی کہ کوئی صحت مند سرگرمی اختیار کر کے اپنے اطمینان کے ساتھ ساتھ کسے کی کفالت بھی کی جاسکتی ہے۔ مجھے ان ناکوں، جڑوں کے رنگوں اور زیوروں کو بنانے، سنوارنے اور دکھانے کی خدمت میں پیش کرنے سے قلبی سکون ملتا ہے اور تجارت تو ہمارے مذہب میں بھی پسندیدہ اور بے ملامت ہے۔“



84

گلدان اور مرتبان

بڑھاتے ہیں گھر کی شان

درخشاں فاروقی

شامہ ارجا سجایا گھر پر عورت کا خواب ہوتا ہے جس کی تعبیر کے لئے اس کا بس نہیں چلنا کہ آرائشی اشیاء کا ذخیرہ لگا دے۔ سوال صرف یہ اٹھتا ہے کہ آپ کتنی تخلیقی انداز رکھتی ہیں۔ گلدان اور مرتبان ہمہ صفت آرائشی اشیاء ہیں یہ نہ صرف گھر بلکہ چھوٹے اور بڑے تجارتی اور کاروباری مراکز میں بھی سجائے جاتے ہیں کہیں تازہ پھولوں، مٹی پلاٹ اور دیگر زیر سایہ رہنے والے پودوں کی شکل میں تو کہیں ری سائیکلڈ کاغذ کے منیریل میں، یعنی ایک نہیں ہزاروں اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں۔ مٹی گھروں اور تجارتی یا تعلیمی اداروں میں استعمال ہونے والے گلدانوں میں فرق ہوتا ہے۔ گھروں میں آپ طویل گزرگاہوں یعنی راہداریوں میں طویل القامت مرتبان اور گلدان رکھتے ہیں۔ گھر کے دوسرے گوشوں میں مختصر جگہ گھیرنے والے گلدان رکھتی ہیں تاہم یہ گولائی، مستطیل، چوکور یا مخروطی انداز کے ہوں یا نہ ہوں یہ انتخاب آپ کے اپنے انفرادی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

مینسٹرٹین

نہ گھیریں تو بہتر ہے آپ یہاں ٹیبلر فریم بھی رکھ سکتی ہیں اور لیپ بھی۔ کاسٹیکس کا یہاں انبار نہ لگائیں۔ عام، ازمرہ کی ضرورت کی اشیاء رکھیں۔ لیپ اسٹک پر غور اور دیگر نازک کاسٹیکس کو درازوں میں رکھیں۔ نیوٹری کروائٹ یا براؤن لٹائوں میں یا روٹی میں پیٹ کر رکھیں تاکہ اس کی آب و تاب خراب نہ ہو۔

عمومی نشست گاہ جسے گھر کے کچن پر روز شام کوئی وقتی دیکھنے یا بجلی بھی مپ شپ کے لئے مخصوص کرتے ہیں یہاں کمروں کے لٹائوں میں کافی ٹیبل پرائیکٹ چھوٹا گلدان یا مرتبان رکھا جاتا ہے۔ یہ اسٹیل، کاغذ یا تازہ پھولوں سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

گلدان ہمہ صفت یعنی ورشائیں ہوتے ہیں

گلدان کے لٹائے سے پہلے خیل تازہ پھولوں کی آرائش کا آتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں آپ ان میں کبھی چرتے یا جھاڑی کا تاجا، پھول یا پودے کی ڈھلی یا کوئی شاخ جو ڈھیل سے جڑی ہوئی ہو بھی رکھ سکتی ہیں۔ کلرڈ فوکل ہیڈ کی مدد سے بے ہونے پھول بچے وغیرہ اور کچھ بھی اچھا نہ جگہ تو کسی وارڈ کو بالکل خالی بھی رکھ سکتی ہیں۔

شیافز اور طاق سجانے کے لئے

چھوٹے، رنگ دار ضروری نہیں کہ سنہری پالش کئے: وہ یہ بھی ضروری نہیں کہ چاندی جیسے چمکتے دیکھتے روپ میں: وہ نیلے ہوں یا نہ ہوں وہ بھی سجائے جاسکتے ہیں۔ اب کرٹل، ریانہ ہو سیرامکس بھی اتنے ہی الغریب اور پرکشش اسلوب رکھتے ہیں شیافز میں کم جگہ گھیرنے والے وارڈ کئے بہتر ہیں گے۔ کچھ وارڈ ہسے یا شہرے رنگوں میں ملتے ہیں اور کچھ خواتین ایک رنگی گلدان ہی پسند کرتی ہیں لہذا اپنی پسند اور سلیا کو ترجیح دیں۔

سائیل یا بونے کے میزوں کی آرائش

چھوٹے چائے یا شیافز کے بعد آپ کھانے کی میز، سائیل یا اپنی ڈرائنگ کی میز پر بھی اگر ایک چھوٹا وارڈ رکھنا چاہیں تو ضرور رکھیں مگر یہ بہت زیادہ اونچے نہ ہوں اور زیادہ جگہ بھی

لان کے اطراف یا پول سائیز پر کیسے وارڈ رکھے جائیں؟

یہاں Clay یا سینٹ سے بنے ہوئے ایسے طویل القامت وارڈ رکھیں جو بیرونی فضا کو دل آویز اور بارونتی بنا دیں ان میں سوکھی جھاڑیاں، سٹے یا سادہ بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ نرسریوں پر وہاری وارڈ، جیو میٹرینکل ڈیزائنوں یا لہریے وارڈ رکھتے ہوئے بھی ملتے ہیں۔ اگر وارڈ کے ساتھ پلاسٹک آف بیچر سے بنے ہوئے پردوں کی شمشیں بھی جواوفا جائیں تو بھلی لگتی ہیں۔

فرش پر رکھے جانے والے گلدان اور مرتبان

لاؤنچ یا کسی کمرے میں رکھی سائیل ٹیبل کے ساتھ بڑا سا وارڈ رکھا جاسکتا ہے۔ ان ٹیبل Stalk یا سٹے اور جھاڑیاں سجائی ہوئی بھی لگتی ہیں اور اگر جیو میٹرینکل دستیاب ہو سکیں تو انہیں سجائے دیکھنے میں دونوں ہی اچھے لگتے ہیں۔ چھوٹے مائز والے وارڈ فرش کے لئے موزوں نہیں یہ زمین کے اطراف رکھنا چاہیں تو رکھ لیں۔ جس طرح شاعری میں وزن اور مصرعوں کے وزن کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح گھریلو آرائش میں تخیل کے ساتھ جمالیاتی حسن کا ہونا بھی از حد ضروری ہے۔ کھانے کی میز فرش میں بھی جب تک اجزاء توازن کے ساتھ نہ استعمال کئے جائیں چیز مزے کی نہیں بنتی۔ گہواری اور آرائش میں بھی اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے آپ کا گھر دلکش ساتہوں سے کم نہیں ہوگا۔

گھرواری

دلدادار میز پر



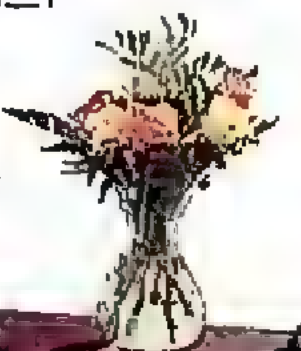
عید آئی ہے چلے ٹرائی سجالیں

راحت شہناز

تہواروں پر خاطر تواضع کرنی ہو یا شام کی پر تکلف چائے کا اہتمام ہونا ہے۔ لیکن سب کا ایک تہذیبی معیار ہوتا ہے۔ ہوں تو بے تکلف احباب کے لئے سادہ سی گائے میں بھی چائے اور شام کا ناشتہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی اعلیٰ نہیں کرنا کرنی نہ نکالیں۔ خوبہ دور سے لگ نکال لیں۔ ان میں چائے پیش کروں۔ مہمان میزبان سے قریبی تعلق اسی وقت محسوس کرتے ہیں جب ان کے مائیں محبت اور غلوں کا رشتہ استوار ہو۔ رویے دوستانہ اور اعلیٰ ہمارے ہوں کوئی کسی کو بچا دکھانے کے لئے یا غور و فکس کے لئے میزبانی کا شرف نہ ادا کرنا ہو۔ سچ ہے کہ آپ میں محبت کا سلوک، رواداری اور کسی کے لئے دے دو دل فرس راہ کرنا دل کی امیری کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ بڑا پختہ ہے کہ کزاور، یہ رادو کم حیثیت والے رشتے دار بھی آجائیں تو ان سے محبت اور غلوں کے نتیجے میں بات کی جائے۔ ان کے مسائل اور الجھنوں کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اس طرح رویے بہتر ہوں تو مہمان کی رزقت میں میزبان کا وقت بھی اچھا گزرتا ہے لیکن اگر آپ میزبانی میں مصروفیت کی محسوس اور محسوس، چڑااری سے مزاج واقارب کے سامنے جائیں گی اور بے دلی سے میزبانی لے کر آؤ گے یا ذرا تھک دم میں جائیں گی یا کسی مدعا کو رجحان سے آواز دیں گی تو کم از کم عید والے دن یہ رویہ مناسب نہیں ہوگا۔

مہمانوں کی تواضع کے لئے غلیظہ و کراہی اور خاص کر ٹرائی اس روز بہت کام آنے والی چیز ہے۔ آپ کو ٹرائی میں ایک وقت ناشتے کا سامان اور شروبات لے جانے کی سہولت ہوتی ہے۔

تواضع کے لئے سب سے پہلے شیریش کی جاتی ہے۔ بہت سے گھرانوں میں شیریش کرنے کے لئے چھوٹے



86

Hostess Trolley

انگریزی زبان میں ہوسٹس خاتون میزبان کو کہتے ہیں مگر یہ خاص ٹرائی گھنا گرم رکھنے کی اضافی صلاحیت رکھتی ہے۔ مغربی ملکوں میں تقریباً 70 فیصد سے زائد لوگ اسی ٹرائی پر انحصار کرتے ہیں اور گھروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی بعض خواجہ اب اس پر انحصار کرنے لگی ہیں۔ عید جیسے تہوار کے موقع پر وہ ہجر ایمانوں کا ناقص نہ چاہتے ہیں۔ اس موقع پر آپ بار بار دواؤں کا استعمال کر کے کھانے یا ناشتے کے سامان کا اصل رنگ، خوشبو اور ذائقہ خوب تو دہولے ویں کی اور نہ ہی یہ چاہیں گی کہ مہمانوں کے پریشانک اشتیاق، عید یوں کی تقسیم، پیاریوں کے قہقہے گہانوں اور ملنے لانے جیسے سرگرمیوں کو ایک طرف چھوڑ کے صرف بچن کی ہور ہیں البتہ اس مسئلہ کا حل ہوسٹس ٹرائی میں ایک بار تو سرمایہ کاری کرنی ہے۔ اس میں کم از کم چار گھنٹوں تک تو کھانا گرم رہنا ہی ہے تاہم اپنے وطن کے موسم اور وجہ ضرورت کو پیش نظر رکھ کر ہمارے لئے مناسب یہی ہے کہ چار گھنٹوں سے زائد اس ٹرائی میں کھانا محفوظ رکھیں کیونکہ مسلسل گرم کئے جانے والے کھانے خشک اور ٹھنک میں بے دھمک ہو سکتے ہیں۔

Food Warmer

گریمائٹ کے گرم پتھر کو 180C پر گرم کر کے کوئی بھی چیز گرم کیا جاسکتا ہے۔ 150C منٹ میں مہمانوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو Pyrex کی ڈشز کو پتھر کے top پر رکھا جاسکتا ہے۔ یہ نہ تو تھیں گی نہ ہی ذائقہ بدے گا۔ عرب، مشرق وسطیٰ اور یورپین ملکوں میں فوڈ وارمرز کا استعمال زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم یہ ٹرائی کا متبادل نہیں۔ ٹرائی کو تھپتھپ کر ہر مہمان کے سامنے سردگ کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ آپ جب چاہیں حسب مناسبت کسی چیز کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ فوڈ وارمرز کو کسی حد تک متبادل ضرور ہے تاکہ آپ کے مہمانوں کو گرمی کو برکت اور گرم گرم کھانے میسر ہو سکیں۔



چھوٹے ہاٹے باخوشنا سے گلاس رکھے جاتے ہیں۔ آغ کے دن کی تواضع کا بھی اشارہ ہوتا ہے۔

ایسے مہمان گرائی جو کھانے پر مدعو نہ ہوں اور جن کی تواضع ناشتے ہی سے کرنی ہوں کے لئے لوازمات ٹرائی میں آئے جاتے ہیں۔

ٹرائی سجانے کا سادہ سا طریقہ

آپ کی ٹرائی دو منزلہ ہے یا سب منزلہ؟

پہلی منزل یا اوپر والے اسٹینڈ پر آپ مرکزی امیرت کے خاص لوازمات رکھیں گی مثلاً شیر خور، کباب، اسپرنگ رول، پڑا یا کوئی بھی ایسا آٹھم جو بہت ذائقہ دار، خوشنما اور لوگوں کی اکثریت کو پسند آتا ہو۔ دوسری منزل پر بقیہ لوازمات رکھیں۔ ٹرائی کا ڈیزائن آپ کو چھلچھلے رکھنے کے لئے نئی نئی میٹیا کرتا ہے یہ پختہ ضرور مد نظر رکھیں۔ ٹھیکر یا پیش کرنے والی ڈشز بڑے نمبر کی نہ ہوں تو کم جگہ میں زیادہ ڈشز رکھنی پائی ہوئے گی۔

مثال کے طور پر آپ دی بڑے یا عظیم پیش کردہ ہیں تو ان کے مصالحات ہات سب سے ٹھکی منزل پر رکھیں۔ تاکہ آپ کی دیگر ڈشز کے لئے جگہ دستیاب رہے۔ آخری حصے میں سرانگ، پالے، پٹیلی، کھجور اور گلاسز کے علاوہ پانی کا جگہ رکھا جاتا ہے اسی جگہ ٹشو پیپر کا لہر رکھنے قابل پیٹرن کے درمیان ایک ایک ٹشو کا ٹکٹین غلیظہ رکھیں۔

آٹھ کلیر گلاس، شیشے اور کپڑے کے علاوہ اسٹین لیس اسٹیل کے میزریں میں بھی ڈالیاں دستیاب ہیں۔ لکڑی کی ٹرائی میں غلی شیشہ یا ڈائیک کی لکڑی استعمال ہوتی ہے جس کے گرد چینی کی کرافٹ میں شپ اس کی نزاکت اور معیار بہت حد تک ہے۔

گلاس ٹاپ والی ڈالیاں نازک ہوتی ہیں بہت احتیاط چھنی ہیں۔ یہ سفید وودھیا، سیاہ اور بھورے رنگ کے شیشوں سے آراستہ ہوتی ہیں کسی کسی پر آپ کو گلاس بیڈنگ کے نقش بھی ملتے ہیں۔ یہ پھول چتر اور جیو میٹرک شکل زاویوں سے مزین ہوتی ہیں۔ ان پر آپ ٹرائی میٹیں چاہیے یا بہت کارنی کے ساتھ خود میٹیں بنائیے اور بچہ سیٹے پھر ڈشز رکھیں تو گلاس پر نشان نہیں پڑتے۔

”میں باغباتی سے
عشق رکھتی ہوں“

باغیاں زبیدہ جمال کے پیس پر ھے

مہکتے پھول، ہلاتے پتے، ہنر اور ہریالی انسانی ذہن اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے باغبانی کو ایک صحت بخش شغل بھی کہتے ہیں۔ بہت سے لوگ اس جدید دوسری بھی فطرت کے نژاد ایک ترہ بنا چاہتے ہیں۔ ان ہی میں سے ایک زیدہ جمال بھی ہیں جو اپنے گھر میں ہنر اور ہریالی دیکھنے کی شوقین ہیں۔ وہ اپنے باتھوں سے لگائے گئے پودوں کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کرتی ہیں۔ زیدہ جمال پاکستانی نژاد برٹش دو تین ہیں۔ جو آسٹریلیا کے خوبصورت شہر بلیرن میں کئی سالوں سے رہائش پذیر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ ٹیکلا ایک برٹش اور گھر کے کاموں سے فارغ ہوجانے کے بعد باقی کا سارا وقت اپنے گارڈن کو دیتا ہیں۔ حے کی بات یہ ہے کہ وہ باغبانی کسی مددگار کے بغیر کرتی ہیں، اس کے باوجود ان کا باغ بہت منظم نظر آتا ہے۔

آئیے باغبانی کے حوالے سے لائن کے تجربات سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔

”سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیشہ موسم گرما کے پودوں کی تیاری سردیوں کے وسط سے ہی شروع کریں تو بہتر رہتا ہے اس طرح سوئی پھل یا سبزی وقت پر تیار ہو جائیں گے۔ وی طرح گریوں کے موسم سے ہی سردیوں کی کاشت کی تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ پودے اگانے سے پہلے بھی کئی کام ضروری ہیں۔ اکثر لوگ لاطینی کی وجہ سے اس طرف بھرپور توجہ نہیں دے پاتے۔ ناکارہ زمین پر پودے لگا دیتے ہیں یا گھنیا قسم کی مٹی گھنوں میں بھر کر ان میں گویا پودے ٹھونس دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پودے جلد ہی مرجھا جاتے ہیں یا نہایت چھوٹی قد و قامت کے نکلتے ہیں۔ اس طرح ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے۔ یوں مزدور اور درخیز زمین کا انتخاب ہی کامیاب باغبانی کی ابتداء ہے۔ اس کے لیے پہلے مٹی کو نرم کرنا پڑتا ہے۔ کم از کم ایک انٹھ نیچے تک گھرنی سے کھود کر زمین کو است پلٹ کر دینا۔ تاکہ مٹی کا ٹھنڈا حصہ اوپر آجائے۔ اس طرح سورج کی روشنی اور ہوا لگنے سے مٹی میں مزدور تہہ لیلیاں اور نا ہو جائیں گی اس کے بعد اسے آٹھوں سے صاف کریں اور چھوڑ دینا چاہیے۔

مٹی نرم ہو جائے تو اس میں کھاد ملائیں۔ میں خود کرتی کھاد کو اہمیت دیتی ہوں۔ یہاں ملبورن کے پراسنورز میں الگ الگ جنٹورس کی کھادوں کے ایکٹس دستیاب ہوتے ہیں اور اس پر باقاعدہ ٹیک بھی لگے ہوئے ہیں۔ جیسے لائن۔ میموریا بکرے یا مرغی کی کھاد۔

اس کے علاوہ کئی قسم کی مستثنیٰ کھانا بھی یا آسانی مل جاتی ہے، جو لوگ عموماً تجارتی پرستریاں یا پھل پھول اگاتے ہیں وہ مستثنیٰ کھانا کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے پھل قبل از وقت تیار ہو جاتے ہیں۔ تاہم میں قدم



ظاہر ہے، اس طرح پہلوں میں دس اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔
 پودے کے ساتھ اٹھنے والی جھاڑی اور جنگلی جڑی بوٹیوں کی صفائی خوراکیوں
 اور دواؤں میں کی توانائی جوں لیتے ہیں۔ یہ آپ کے کاشت کیے گئے پودوں
 کے ساتھ زندگی کے مترادف ہوگا۔

پھل اور مہتری آنے سے قبل پھول لگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت بھی پودوں کو پانی دیں اور چند دنوں بعد دوبارہ کھادیں لیں

پودوں پر چل آجائے تو ان کے مزاج کے حساب سے خصوصی دیکھ بھال کریں جیسے شعا کدو پتلے پر پھٹتے ہیں۔ سرکنڈوں کی امداد کر اگر پتلے کو سہارا دے کر زمین سے تھوڑا اونچا نہ اٹھایا جائے تو پھل خراب ہو سکتا ہے۔

پھل آجائے کے بعد پودوں پر کیڑے لگنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پھل خراب ہو جاتا ہے، میں بازار سے خریدی گئی اوریات کی جگہ اپنے پودوں پر گھر بیٹھنے والی ہوں۔ جیسے کیڑے مارنے کے لیے اسپرے کا ٹکڑا لے کر خودی بنا لیتی ہوں۔ اس کے لیے، میں برتن بھرنے کا وہ ٹیکوئڈ، مائلڈ سوپ (مصابقہ) لیتی ہوں جس میں بائیو گریڈ کا جز شامل ہو۔ ایک فی اسپرے پالی میں ملا کر اسپرے کرنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

ایک کھیرے کے سلاسنز چھلوں کے پودوں کے پاس رکھ دیں۔ اس کی بہک ان کو ناپسند ہوتی ہے۔ کیڑے پودوں کے آس پاس بھی نہیں پھینکیں گے۔ خاص طور پر سیب یا جڑی کے پودے پر اپنا یہ ٹونیکا آزماتی ہوں۔ اس طرح اپنے چھلوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھتی ہوں۔

دوسرے کے مہاشائی حصوں یعنی چوں، شاخوں اور ٹہنی اگر کسی بیماری کا شکار ہو جائے تو اسے فوراً کاٹ کر پودے سے علیحدہ کر کے جلا دیں۔ سخت جان دوسرے ہر قسم کی زمین اور آب و ہوا میں با آسانی پرورش پالیتے ہیں تاہم ذک کوئپوں کو سخت سردی اور سورج کی تیز روشنی سے بچانا ضروری ہے ورنہ پلٹے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

میں مگر میں میں یہاں نماز، جیسا کہ دکریلے، لیکن، مجھنی اور کدالگاتی
 دن، جو کہ پاکستان میں رہنے والے لوگ آج کل لگا سکتے ہیں۔

کھاد کو ہی ترجیح دینی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی کھادوں میں مصنوعی ہارمونز ملائے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پودے تیزی سے جڑ تو پکڑ لیتے ہیں اور قند آور بھی ہو جاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ میٹری در پھل کی جسامت بھی بڑی ہوتی ہے۔ پر وہ صحت عامہ کے اصولوں سے میل نہیں کھاتے انسانی جاننا کے لیے مفید نہیں بلکہ ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ویسے اب تو پاکستان میں بھی ایسی ہارمونز دانی کھانا کا استعمال عام ہو رہا ہے۔

- کھاد اسی کے بعد زمین کو دو دن کے لیے ایسے ہی چھوڑ دیں۔
- دو دن بعد اس زمین پر پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ زمین صحیح سے سیراب ہو جائے تاکہ کھاد کی زرخیزی کا اثر مٹی کے اندر تک پہنچ جائے۔
- ایک دن کے لیے زمین کو ایسے ہی رہنے دیں تاکہ پانی اور کھاد زمین کی طاقت میں اضافہ کر سکے۔

• دوسرے دن زمین کو دوبارہ نرم کریں۔ اس کے بعد بیج لگانے کا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ میں بچوں کو بیج سے قبل پوری رات پانی میں ہلکے کر چھوڑ دیتی ہوں۔ پانی وہ نرم ہو کر پھول جاتے ہیں۔ اس کا ثبوت یہ ہوتا ہے کہ ان بچوں میں سے کوئی نہیں جلدی پھوٹ پڑتی ہیں۔

ابذمین پر بیج ہونے کا کام کرتے ہیں۔ بیج کو بیج ایک ایک کر کے لائن سے زمین میں ڈال دیئے جائیں۔ اس طرح آپ کے پودے ایک ہی قطار میں پروان چڑھیں گے۔ جب ان کو نکالنا ہوگا تو کافی آسانی رہے گی۔ خاص طور پر Herbs کی پوتلی کرتے ہوئے اس بات کا خصوصی خیال کریں۔

بچ بونے کے بعد آب پاشی کے لیے پانی کی مقدار کم کر دیں۔ جیسے اگر کوئی بھری ہوئی گھاس میں اگائی گئی ہو تو تیک گھاس کافی ہے۔ زمین پر لگائے جانے والے بیجوں پر پانی کی کم مقدار کا جھڑکا کریں۔ آب پاشی کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ دیر تک زمین میں پانی جمع ہو جانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں گل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سارے پودے، بیجوں کے علاوہ نباتاتی طریقوں سے بھی پیدا کیے جاتے ہیں، اس کو کھلم دھاب، اور گتھ کے ریلے لگایا جاتا ہے۔ جب پودے جان پکڑیں، تو ایک دن چھوڑ کر پانی

لاٹ صاحب کے حجاب ہی نہ ملے ہیں۔ پوچھو اس سے کیا وجہ آج تم بنے
کا ملک کا؟ سب سمجھوں ہوں کیا سبایا ہے حجاب کے دماغ میں۔ مل
جائے نہیں ایک بار وہ لنگا کھنچ تو ایک ہال نہ چھوڑوں بد معاش کے سر
پر، سب اسی کا بویا ہوا ہے اللہ جانے کیا پٹی پہنایا ہے، کیسی ٹیل کی
سلائی پھیری ہے آنکھوں میں کہ وہ لنگے اندھن کے اسے کوئی بات ہی
نہ سوجھے ہے۔

”میں پوچھوں ہوں تو تو گھوڑی بیچ کر چلے بنے گا گورہاں کے ویس
گلچر سے اڑانے مگر گھر کے باقی بنے تاپے میں بند کر کے جاوے گا
جنہیں نہ بھوک لگے گی نہ پیاس؟ کچھ تو سوچ، کچھ تو دھیان دے تو
یہاں ہووے گا تو تیری سال دو سال کی کٹی جوڑ کر فردوس کو ڈولی
چڑھا دیوں گے، اللہ گھوڑی سلامت رکھے جس طرحیوں ابھی روکی
پچھلی کھا کر گزارا ہو جائے ہے اسی طرحیوں گزرن ہوتی رہے گی۔ دیکھ
بیٹے ہم چھوٹے لوگ ہیں، میں چھوٹی سی بات تجھیں ہیں۔ یہ بڑے
بڑے ملکوں کے بڑے بڑے مقرر ہمارا کام نہیں۔“ اماں بکتے تھکتے منت
ساجت پراتر آئی۔

”ہاں! اور دو سال محفوظ کا بچہ تو جیسے کسی کہہ مار کی نہیں ڈپٹی کلکٹر کی اولاد
ہے جیسی انٹینڈ، امریکہ اڑا اڑا بھر رہا ہے۔ مگر تو دیکھو سالے کا دیکھتے
ہی دیکھتے کیسا محل کا محل کھڑا کر دیا ہے۔ یہاں ہوتا تو وہ بھی کھڑا اور
پکٹی مٹی میں ہاتھ پاؤں تھڑائے اپنے باپ کے ساتھ تنگے تنگے کے
برتن بھانڈے ذرا حال دبا ہوتا۔ مگر تم لوگ تو بوسہ کنوئیں کے مینڈک نہ
خود اس میں سے نکلتا نہ دوسرے کو لگنے دیتا۔“ مختار بیویوں پر من
ڈالے پاؤں کی ٹھوکر سے سامنے پڑا مٹی کا کوزہ چرچر کرنا نیم چستی پہ جا
بیٹھا۔

فردوس تازہ بکٹی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ اس کے آگے رکھ کر مٹاتے
ہوئے بولی!

”اماں کی باتوں کا بھی کوئی برا مٹاتا ہے بھیا؟ دل میلا نہ کر غصہ تھوک
دے، میں لڑاؤ میں تیرے لئے دعا کروں گی اللہ ضرور کوئی سبب بنا دے
گا۔“

”میں کھانا بھی کچھ بھی لے جا میرے سامنے سے۔“ مختار بد مزاجی سے
فرمایا۔

”سرسوں کا ساگ اور بکٹی کی روٹی تو تجھے بہت پسند ہے دیکھ خاص تیرے
لئے پکائی ہے تھوڑی سی کھالے۔“

ڈیڈاس کے پاس چھوڑ کر وہ دھوئیں کی کلپس سے سیاہ چڑ جانے والی دیواروں
والے بارہنہ خانے میں لوٹ آئی۔ جلدی میں تو ایلوں پر چھوڑ گئی تھی جو

اب جگہ جگہ بکھر رہا تھا۔ کچھ ستارے ٹوٹ رہے تھے کچھ بھر رہے تھے۔

(جاری ہے)



شرم کچھ تو غیرت کر سب سمجھتی ہوں کہ اس اچانک تیری آنکھوں میں لگنے
لگی ہے گھوڑی... ارے باپ نہ مارے پندر کی بیٹا تیرا انداز۔ چور
جہنتیں کیا پڑتے کیا ہے غلط کھٹے گا ہے خود کو گھوڑی بیچ دیں تو کیا تیرا
کلیہ کھا دیں گے باقی کے بننے...؟

”ہاں ہاں، اب یہی تو اوقات رہ گئی ہے میری کہ بارہ جمائیں پاس
کر کے اس مرتلی گھوڑی کی نال ٹھونکنے بیٹہ جاؤں، بھڑی سان سان کر
دیکھوں اس کے آگے اور، لٹ کر کے اس پہناؤں، کاشی اتاروں،
پادان دھوؤں نچڑوں مہارانی کا صبح شام۔“

”ارے کبخت مارے کب چاہیں ہیں ہم کہ تو یہ سب کام کر؟ اور ذرا یہ تو
بتا اس کی کمائی سے پیٹ بھرتے شرم نہ آئے ہے اس کے کام کرے
اوقات گھٹے ہے؟ ارے شکر کر اللہ کا عزت سے حلال کی روٹی مل رہی
ہے۔ منت میں بھلا کیا شرم؟ اور یہ جو بارہ جمائوں کا زعم چڑھا ہے تجھے
تو ذرا یہ تو پتا چلے کس کے بل بوتے پر چڑھا ہے؟ اس گھوڑی ہی کے دم
کے تھورے ہیں سب، ارے تیری ماں جیسی ہے یہ بھی۔“

”چھوڑو اماں تم بھی کہاں بھیا جیسی بن کر اس سے جھٹ کرنے بیٹہ
گھٹیں، مت کو سواس طرح بخان مٹی کر۔“ چھوٹی بین فردوس معاملہ رفع
دفع کرنے بیچ میں آ گئی۔

”ارے کوسوں نہ تو کیا کروں؟ دیکھ صاحب سے منت ساجت کر کے
بدبخت کے لئے ان کے دفتر میں بابو کی نوکری کی کرائی ہے مگر اس

سے خدا اس دین میں صبح کا سورج طلوع کریا نہ کر، بس اتنا کرم اتنی
عنایت ہو کر آنے والے کل کی صبح یہاں کے سارے گھڑیاں بند
ہو جائیں کہ جن پر اس ہستی کے شام و سحر کا انحصار ہے... روک دے
وقت کو، اسے سہکت کر دے۔

اسے خدا... اسے خدا۔ مجڑوں کے انتھار کی زنجیر کے دوسرے سر سے پر
ماں کی رنجیدہ آواز پر پھیلائے کھڑی تھی۔

”مختار راہ ہے!“

کیا بھوت سوار ہو گیا ہے تیرے سر پہ، کیوں آسمان پر چٹکی لگانے کو کر
باندھے ہے...؟ ذرا دیکھ تو پہنے پاوا کی بڑھی ٹھڈی کر کی طرف کیسے
کر رہا کر سارا دن تاگت جوتے ہے ہپارہ... تو اتنا ہٹا کتنا جوان سارا
دن دای جا ہی پھرے ہے اتنا نہیں ہوئے ہے تھک سے کبھی بھوسی ہی
سان کر ڈال دے گھوڑی کے آگے۔ مرنی کسی دن بھوک پیاسی تب روئو
سر پہ ہاتھ رکھ کر۔“

”بوجھ، کتنی بار سمجھاؤں تم سب کو، ارے بچو سالی مجڑوں کوئی بی کے
جراثیم کی طرح لپٹی ہوئی ہے پورے خاندان سے۔ آج چار پیسے دے
جائے گی کل کو سر مرا جی کسی سڑک پر گر کر تو دونی مصیبت ڈھانے گی۔
اپنے ساتھ ساتھ کسی سواری کو نے بیٹھی تاجب پتا چلے گا۔“ مختار نے ٹک
آ کر جواب دیا۔

”تیرا ستیا ناس مگر رسد! کیوں ماں کی بددعا نہیں لینا چاہے ہے؟ ہے



سپاس سٹار ہی ہے greenO

جس بار چلے

جن کا دعویٰ ہے کہ وہ
صحت کو فروغ دیتے ہیں

شاہین ملک

تازہ پھلوں کا عرق یوں بھی صحت بخش ہوتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور طمانیت دیتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی مصلحہ جسم کی چربی نہیں بڑھاتی۔ گرنے کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے۔ یونانی شربت بھی دل و دماغ میں توازن دیتے ہیں مگر بچے انہیں کم ہی شوق سے پیتے ہیں تاہم ان کی توجہ فوری ذرا گھس سے بنا کر صحت بخش مشروبات کی جانب مبذول کرنے کی کوئی نہ کوئی سنجیدہ کوشش ہوتی دینی چاہئے۔

greenO کراچی نے اس کوشش میں راندرین کا ساتھ دینا شروع کیا ہے۔ یوں تو آپ کو ہاتھ دہلی مشینوں کے ساتھ جو سرسبز رنگہ رنگی دکانوں میں مختلف پھلوں کے Juices اور Shakes عام دستیاب ہوتے ہیں لیکن greenO پیش کرتا ہے Salad Bar کے ساتھ ساتھ کچھ Smoothies، Healthy Blend Revivers اور چاکلیٹس کے ڈائٹ کے ساتھ پھلوں کے تازہ عرقیات بھی۔

ہم نے یہاں Tropical Fever آورڈ کیا۔ ٹاس، میپ اور بلویری کے ساتھ یہ ڈائٹ متوازن زبان نہ بھول سکے گی۔

ہماری ایک ساتھی نے Dream Date رزور کی تھا کیونکہ انہیں مجھ پر بہت پسند ہیں کیا آپ یقین کریں گے کہ تازہ بھجوروں کے ساتھ کچھ سویٹ پھلوں کے اجزاء، اسمبل کر ایک اچھوتہ ڈائٹ پیش کر رہے تھے۔ "کیا بھجور کا ٹیکہ اس فلیور سے بہتر نہیں" ہماری ساتھی نے اس رائے کو رد کر کے میں



ایک اسپن چھکایا یہ واقعی کچھ اور منفرد ڈائٹ کے انتخاب تھا۔

اگر آپ وزن بڑھ جانے کے خیال سے یہاں نہیں جانا چاہتے تو غلطی کریں گے۔ greenO کے سٹریٹجی نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے کہا کہ "آپ کو یہاں Slim Fat Yogurt Smoothies بھی مل رہی ہیں جن میں اضافی شکر قطعاً شامل نہیں کی جاتی۔ اس کے

علاوہ Mighty Changer اور Juice Salvation آپ کی توانائی کو بحال کر دیتے ہیں۔

جمنا دیے والی پیش سے بچاؤ کرنا یوں سپاس بھجائی ہو ورنہ یہی ساتھ تازہ ہے۔



پھلوں سے مکدر سچی قائم رکھنے کا خیال ہو تو کربچی کا greenO بہتر انتخاب

اظہار تعزیت

میری زوجین کی معرکہ شیف فرح جہانزیب عالی بی بی بلذکسر میں جلا ہو کر اغلال فرما گئی ہیں۔ اس اعادہ و سناک راستے پر ارادہ و الحاک و ستر خوان ان کے اہل طابہ سے اظہار تعزیت کر رہا ہے۔ معزز قارئین سے بھی ہماری استدعا ہے کہ مرحومہ کے لئے ایصال ثواب کریں۔ اللہ جبارک تعالیٰ انہیں جزا و رحمت میں جگہ دے اور ان کے پسندیدہ مکان کو برقیل عطا کرے (آمین)

غزل اس نے چھٹری

اجمل سراج

یہ جو تصویر میں انکوں کی فراوانی ہے
 تم نہیں ہے یہ کوئی اور پریشانی ہے
 کیا ہو بے مہری دلفاز سے اندیشہ مرگ
 جان لیوا مرے حالات کی یکسانی ہے
 دیکھ تصویر تمنا سی بنی ہے تصویر
 دیکھ یہ میں ہوں مری بے سروسامانی ہے
 شرح احوال جہاں دیکھئے آخر کیا ہو
 اس قماشے کا تو آغاز ہی حیرانی ہے
 کوئی نظارہ نہیں، کوئی قماشائی نہیں
 ان فضاؤں میں اداسی ہے نہ دیرانی ہے
 تو کہ آئینہ عالم کا نظارہ کر لے
 مگر آسان کہاں اپنی نگہبانی ہے
 بے یقینی سے ہے آرائش عالم اجمل
 جس کو معلوم نہیں ہے کہ جہاں غانی ہے

جاذب قریشی

راستے میں لمحہ ترک سفر آجائے گا
 پاؤں چلنا بھول جائیں گے گھر آجائے گا
 اعتبار خواب سے تازہ رہیں گے جسم و جان
 پیاس کے صحرا میں پانی کا بہنور آجائے گا
 پھول میں مٹی کی آواز شکستہ بند ہے
 پتھروں کو دیکھ آئینہ نظر آجائے گا
 خواہشوں کے گرد آلودہم پہنچے جائیں گے
 اس خرابے میں بھی شاخوں پر شہر آجائے گا
 دھوپ میں جلتا ہوا دن جب بجھے تو دیکھا
 شام کے چہرے پہ رنگ منجر آجائے گا
 وہ درپے میں نظر آئے تو جاذب دیکھا
 اک اجالا سا درود یوار پر آجائے گا

ڈاکٹر اقبال پیرزادہ

دھوپ کے رشت کو دھانی تو بہت کرتا ہے
 اک دیا، شام سہانی تو بہت کرتا ہے
 خود یہ بھی نوحہ کتاں ہو بھی اسے جان ستم
 تو مری مریدہ خوانی تو بہت کرتا ہے
 یہ نہیں جانتا ہوتی ہے جوانی کیا چیز
 قصہ گو، ذکر جوانی تو بہت کرتا ہے
 یاد آتا ہی نہیں، کب مری بیعت کی تھی
 پیش دو، پیش نشانی تو بہت کرتا ہے
 میری رفتار کو، پہنچا نہیں دریائے جوں
 تیر گرچہ روانی تو بہت کرتا ہے
 آگ سے آگ بجھاتا ہی نہیں ہے، وہ بھی
 شعلہ رو، شعلہ بیانی تو بہت کرتا ہے
 ہائے وہ شخص کہ کہتا نہیں دل سے کچھ بھی
 میری تعریف دہائی تو بہت کرتا ہے



60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ



بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین تشو و نما کے لیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



شعراء کرام کا کلام ادبی ہو یا فلمی (فلمی سے مراد غیر معیاری یا ٹیک ہندی) فلمی موسیقی کی بدولت فلم کا اہم حصہ بن جاتا ہے۔

انچ کے ڈراموں میں شعراء کا کلام موسیقی کی دھنوں کے ذریعے وراے کا حصہ بن کر سامنے آنے کا رواج پڑا اور اسے فلم میں بھی اپنایا گیا۔ فلمی شاعری نے اس قدر ترقی کی کہ شعری ادب کو عوام میں مقبول بنا دیا۔ غالب اور بیادشاہ ظفر کے کلام تک کو فلموں کے ذریعے زیادہ شہرت ملی۔ تنویر نقوی مرحوم اپنی پائے کے گیت نگار بن گئے تھے انہوں نے فارسی اور عربی ترکیبوں کو فلمی شاعری میں متعارف کرایا۔ جس کی ابتداء انہوں نے فلسفہ مہاراجہ کا راولپور آرٹس نڈیر صاحب مرحوم کی فلم 'مکملی بھٹو' سے کی اور اس فلم میں نڈیر صاحب مرحوم اور میڈم سونل نے ہیرو ہیروئن کا رول بھی ادا کیا تھا۔ آرزو گلشنوی، مجروح سلطان پوری، کلکیل بدایونی، حسرت جیپوری اور قتیل شفا نے فلموں میں ہمیشہ ادبی شاعری پیش کی۔ قتیل شفا نے ہمیشہ غیر معیاری شاعری سے پرہیز کیا۔ نقشب اور شیون رضوی مرحوم کا فلمی شاعری کا اپنا ایک انداز تھا۔ سرور انور کی فلمی شاعری کی خدمات کو بھلایا نہیں جاسکتا۔ انہوں نے بہت سے ایسے فلمی اور غیر فلمی گیت لکھے ہیں جو بچ بچ کی زبان بن گئے جیسے۔۔۔

سونی دھرتی اللہ رکھے قدم قدم آباد

احمد رانی نے پنجابی شعری ادب کو عوام میں مقبول بنایا وہ پنجابی، ادبی اور فلمی

پاکستان میں فلمی صنعت کی تاریخ کافی پرانی ہے بلکہ قیام پاکستان سے پہلے بھی لاہور میں فلمی صنعت قائم تھی اور ممتاز اہل قلم، جہاں کار اور فن کار اس سے وابستہ تھے ایک زمانے میں لاہور میں تیار کی ہوئی فلمیں اپنی موسیقی اور دیگر گونا گوں خوبیوں کے باعث سارے برصغیر میں مشہور تھیں۔ پھر ایک وقت یہ یورپ بھی آ گئی کہ جب لاہور کے فلم سازوں کی فلم نمائش کے لئے پیش کی جاتی تھی تو ہمیشہ اور ٹکٹ کے فلم ساز اپنی فلمیں روک لیا کرتے تھے۔ یہاں بات کا اعتراف تھا کہ لاہور کے فلم ساز معیار کے اعتبار سے ہمیشہ ٹکٹ اور درآمدات کے فلم سازوں سے کم تر نہ تھے۔

قیام پاکستان کے بعد دہلی جاتی فلمی صنعت ہائی نڈری جس سے ہمیشہ کے فلم ساز غائب تھے فسادات کی باعث لاہور کے فلمی نگار خلیے آنکھوں کی اور برہادی کا نشانہ بن گئے اور پاکستان کے فلم سازوں کو ٹکٹ اور بلیک کے ذریعہ راجست میں ملے۔ قیام پاکستان سے پہلے سرمایہ کار غیر مسلم تھے لیکن فسادات اور ہنز مندوں میں کافی تعداد مسلمانوں کی بھی تھی۔ لاہور سے غیر مسلموں کے خست ہونے کے بعد پاکستان کی گونا گویہ فلمی صنعت کو سنبھال دینے اور پران چھلانے کی ذمہ داری مسلمان فنکاروں، جہاں ٹکٹ اور ہنز مندوں کے کانٹوں پر آ گئی۔ یہی ہے جہت کر کے آنے والے فنکاروں نے بھی اس کی از سر نو تعمیر میں نمایاں حصہ لیا۔

لیکن سرمایہ کار فنکارانہ حالات سازگار نہیں تھے اس کے باوجود 1948ء میں پاکستانی فلمی صنعت نے اس شعبے میں کام کا آغاز کر دیا تھا اور فلموں کی نمائش بھی شروع ہو گئی تھی۔ ابتدائی مشکلات پر قابو پالنے کے بعد فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے ہمسایہ حالات کے باوجود عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا جس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ بھارتی فلمی صنعت کے مقابلے میں فلمیں تیار کرنی شروع کر دیں۔ حالانکہ بھارت کی فلمی صنعت مضبوط بنیادوں پر قائم تھی اور سرمایہ کی بھی مدد فراہم تھی۔

پاکستان میں فلمی صنعت کی نشوونما اور ترقی ایک قابل تعریف حقیقت ہے، خاص طور پر اس صورت میں کہ حکومت کی جانب سے سرپرستی تو کبھی اس صنعت کے ساتھ سوتیلی ماں جیسا سلوک کیا گیا۔ اس کے باوجود یہ ایک خود رو پودے سے بڑھ کر تیار و درخت کی حیثیت اختیار کر گئی۔ حکومت سے شکایت اپنی جگہ بجا لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خود فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے بھی کوئی باقاعدہ نظام اور طریقہ کار مرتب کرنے اور اپنانے کی کوشش نہیں کی۔ سادی رہنمائی فلم کو اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مضمون کی حیثیت حاصل ہے لیکن پاکستان میں فلم کے بارے میں کوئی ادارہ یا درس گاہ موجود نہیں ہے۔ اسی طرح فلم کے مختلف تکنیکی اور تخلیقی شعبوں کے بارے میں بھی کوئی اچھی تصنیف نظر نہیں آتی حالانکہ دوسرے ملکوں میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

فلمی شاعری

ادبی شعراء کا کلام، گیت اور دھنوں کی صورت میں فلمی موسیقی میں اکثر و بیشتر پیش کیا جاتا رہا ہے اور پیش کیا جاتا رہے گا۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ

شاعری میں اپنا ایک مقام رکھتے ہیں جبکہ جزیں قادری مرحوم نے احمد رانی سے بہت زیادہ فلمی کہانیاں اور گیت لکھے لیکن مرحوم دو مقام پنجابی شاعری میں حاصل نہ کر سکے جو احمد رانی کو فلمی اور ادبی پنجابی شاعری کی دنیا میں حاصل ہے۔

حبیب جالب مرحوم پر دیگر سید شاعر تھے انہوں نے جتنے بھی فلمی گیت لکھے ان میں سب کا انداز پر دیگر سید تھا۔

انم ہو یا گیت فلمی موسیقی کے ذریعے فلمی کہانی کا ایک حصہ بن جاتا ہے لیکن یہ بات سمجھنے کی ہے کہ عارضی کہ فلمی شاعری بعض اوقات فلمی شاعری ہو کر رہ جاتی ہے۔ مثلاً بلند پایہ شعر کے الفاظ اگر موسیقار کی دھن کو داس نہیں آئے تو پھر شاعر اپنے شعر کے الفاظ اور ان کی ترتیب کو تبدیل کرنے کے لئے مجبور ہو جاتا ہے اس طرح بلند پایہ شعر ایک عام شعری شکل اختیار کر لیتا ہے یا تک بندی کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ فلمی شاعر کو بہت پابند ہو کر تین یا چار اشعار میں گانے کی چوائیٹن کو مد نظر رکھتے ہوئے سین کے ہارے مضبوط کو بیان کر دینا ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں گانے کی چوائیٹن ایسے ہو یا طرہ۔ فلمی گیت اس کی میوزیکل تشریح ہوتی ہے۔ فلمی شعراء حضرات کی مہارت کا یہ عالم ہے کہ وہ میوزک ڈائریکٹر کی بغیر الفاظ کے گائی ہوئی دھن پر گیت یا فلم کے شعر کہہ دیتے ہیں۔

ARBELLA



Midye
Shells
500 g e

200 E G
400 g e
200 g e

Available at all leading stores

Arbella pasta produced from carefully selected high quality and 100% hard durum wheat. We also offer whole wheat and gluten free pasta. Arbella pasta offer 11 shapes and sizes. pasta ocean here.

info@noorbrands.com

E-mail: info@noorbrands.com

AL HAMRA



WWW.PAKSOCIETY.COM

چند تقریبات اور اعزازات کا احوال



عالمی ادارہ صحت نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بیالو ارڈر لائسنس دیا۔ پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بچوں کی صحت اور ذہنی طور پر بچوں کی زندگی کو بچانے کے حوالے سے کی گئی کوششوں کو سراہتے ہوئے جینیوا میں منعقدہ ورلڈ ہیلتھ اسمبلی نے اسان ڈوگر ماس فیلٹیٹیٹیو کاؤنڈیشن پائز دیا۔ ڈاکٹر بھٹہ نے اپوارڈ کے بعد اپنے خیالات کا اظہار یوں کیا "مجھے بہت خوشی ہے کہ عالمی سطح پر بطور پاکستانی ڈاکٹر میری ادنیٰ کوششوں کو سراہا گیا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس عالمی فورم پر ایک پاکستانی ڈاکٹر کو ایوارڈ سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر بھٹہ آغا خان اسپتال سے ہی جنس کینیڈا کے شرف رٹنوں میں بھی بچوں کی صحت کے حوالے سے ایک اسپتال میں کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ انڈیپنڈنٹ ایکسپٹ ریمو یو یو گروپ کے لن سائٹس لراکین میں سے ایک ہیں۔ منہیں اقوام متحدہ کے جنرل ریکرڈز نے خود تین اور بچوں کی صحت سے متعلق سلیٹیم ترقیاتی اہداف پروگرام کی نگرانی کے لئے مقرر کیا ہے۔



پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace

پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace کے لئے سیاسی کوششیں تو اپنی جگہ ہوتی ہیں لیکن امن کی آتش کے پروگرام غیر سرکاری طور پر دونوں ملکوں کے درمیان خیر سالی کے اقدامات کر رہے ہیں۔ حالی ہی میں اسٹیج اور ٹیلی ویژن کے معروف جہانیت کار شاہد محمود نسیم نے پنجابی ڈرامہ "اچی ماکی داسند" (اچی ماں کا خواب) کے نام سے تخریر کیا اور یہ کہیں اسٹیج پر پاکستانی اور ہندوستانی اداکار مل کر کھیلے گئے۔ یہ اجوکا تھیز، نسیم میں بھی پاک بھارت پروڈکشنز کرتا رہا ہے۔ جولائی سے اگست کے وسط تک جس فار تھیز امرتسر اور لاہور میں اسٹیج ہول ڈرامے کی ڈائریکشن اوشا شگونی نے دیں اور جسے بھارتی میڈیا نے مختلف اور دلچسپ کھیل قرار دیا۔



ریکس ملوی کی تصنیف "اندرون شمال کا جنگ راستہ" کی رو نمائی من ز شاعرہ ماجر تعیم پروفیسر ریکس ملوی کی کتاب اندرون شمال کا جنگ راستہ کی تقریب رو نمائی سے پروفیسر آصف انار کا، ڈاکٹر آصف فرخی، جاپان فو انسلٹی کی ڈائریکٹر جھل جھڑمہ سونیہ سیر کو اور صاحب کتاب کے علاوہ محترمہ وصال نسیم نے خطاب کیا۔ یہ کتاب جاپان کے عظیم شاعر ادو بانیکو کے سرخیل متاوشو کے سفر نامے کا ترجمہ ہے۔ مہمان خصوصی ضیاء الدین یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر سیر زاہد قاسم نے کہا کہ اس کتاب سے ان کی جاپانی اور اردو زبان کی مہارت کا ثبوت ملتا ہے۔



Medora

Matte,

Semi Matte,

Glitter

and

Glossy

Lipsticks

with matching

Nail Polish



MATTE
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE
IN 20 COLOURS



GLITTER
IN 21 COLOURS



GLOSSY
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

For a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM

REVIEWS BOOKS

OPERATION 021

خوشی کی تلاش میں

مصنف: ایما اعظمی

صفحات: 184

قیمت: 150 روپے

ناشر: اکادمی یازداشت، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

مرثیہ مرگ منیر، آوازِ فطرت اور عذابِ سماجی کے علاوہ ان کے متعدد نظموں اور غزلوں کے مجموعے منظر عام پر آچکے ہیں۔ مزید تبصرہ خوشی کی تلاش میں » غزل بانوں میں شائع ہونے والا ایڈیشن ہے۔ اس میں اصل نظم اور انگریزی ترجمہ بھی شامل ہے۔ ایما اعظمی کی شعریات، استعارے، طلاشیں اور تکنیکی انفرادیت متاثر کن ہیں۔ ایما نے شاعری میں تخلیق کا نہیں کوکا نہ چاہتے نہ ہی اپنے اسلاف کی پہچان کم کرنا چاہتے ہیں۔ آپ بہتوں کے شاعر ہیں اور جانتے ہیں کہ کون کون کا روٹا دیا جائے یا خود کسی کی پکار بنانوں کی شاعری کو دے گا لہذا ان کی گہری نگاہ کا ملاحظہ کرنے کے لئے خوشی کی تلاش میں ضرور پڑھئے۔ ایک تو عابد اقبال جیسے اسلوب اور شعری قوت کے نگارنگ خود خال آپ کو کوئی طوطا پرست کر کریں گے دوسرے ایما صاحب نے اپنے امکان کو قریب قریب پایا ہے۔ ان کے نثر کا گہرا تعلق روحِ عصمت ہے۔ اس قدر خوبصورت شاعر کا ہر جملہ مصرعے کے لئے نیک قال ہے۔ انہوں نے حال کے ساتھ آئندہ کو کچھ موجود میں دیکھ لیا ہے۔ کتاب ہے عدمہ صفحات پر شائع کی گئی ہے اور صرف ایک سو پچاس روپے میں ایسا نادر کتاب کا دستیاب ہو جائے شاعری کا ذوق مطالعہ رکھنے والوں کے لئے نکتہ سے کم نہیں۔ پڑھئے تو یقیناً یہ مقدمہ کھلے گا کہ آخر خوشی کی تلاش کا سرنامہ اس بلن سے کیسے جڑا جاتا ہے؟

وحشت ہی سہی

مصنف: نایم احمد بشیر

صفحات: 232

قیمت: 450 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

معروف ترقی پسند نثر نگار اور صحافی احمد بشیر کی ہونہار مساجز ادبی نایم احمد بشیر صاحب طرز ادیب ہیں۔ حال ہی میں ان کے 26 افسانوں پر مشتمل مجموعہ شائع ہوا جسے ادبی حلقوں میں خاصی پذیرائی ملی۔ نایم کے قلم کی کات، ان کے منفرد انداز اور کرداروں کی زبان میں سچائیوں کی تصویریں دیکھنی ہوں تو وحشت ہی سہی کے افسانے پڑھئے۔

ان کے افسانوں کے کردار شہروں میں محراب جیسی تنہائیوں کو سہیلے ہوئے نہیں گئے اور کبھی طوفان و باران کے رشتے اسے اپنی سمت ہلاتے نظر آئیں گے۔ نایم کے اندر جیسی تخلیقی صلاحیتوں سے ایسا مال ایک فنکارہ جیسی بنی ہوئی ہے جو اپنی حساس طبیعت اور انصاف کے پہلو سے جگہ بیتیاں سناتی ہیں۔

بانو قدیم جیسی باکمال ادیب نے ان کو خزانہ حسین پیش کیا ہے تو یقیناً ان کی صاحب رائے سے کسے اختلاف ہو سکتا ہے۔ ان کی پہلی کتاب "ایک تھی ملکہ" نے بھی ادبی ناقدوں کو حیرت میں ڈال دیا تھا مگر کیوں؟ وہ صاحب طرز ادیب و صحافی احمد بشیر کی باصلاحیت بیٹی ہیں جنہیں آرٹ، ادب اور شاندار لکچر ماحول بچپن سے میسر آیا۔ امریکہ سے پاکستان منتقل ہونے کے بعد انہوں نے مغربی، یورپی اور پاکستانی طرز فکر اور ماحول کے دلچسپ ترین مشاہدے کو صوفی قریا اس پر یکجہرا ہے۔ عمدہ کاغذ پر شائع شدہ دلچسپ افسانے ضرور پڑھئے۔



ڈائریکٹر: جمشید محمود رضا

پروڈیوسر: لویا بختیار، اذان خان

کاسٹ: شان شاہد، آمنہ شیخ، مایا رسول، مصطفیٰ بھٹی،

شمعون عباسی، ایوب کھوسو، جمشید

پاکستانی سینما اپنی جون بدل رہا ہے۔ کہانی ایک جڑے کی سیاسی جدوجہد اور سماج میں اپنی قبولیت کے لئے پیش آنے والے مسائل سے متعلق ہے۔ مزید عوامی سطح کے ذوق کا بھی بطور خاص خیال رکھا ہے۔ یہ فلم تقریباً مکمل ہے اور اذان کی کوشش ہے کہ 14 اگست یوم آزادی کے موقع پر اسے ریلیز کر دیا جائے اور واقعی اس فلم کی نمائش کا یہی وقت مناسب ترین ہے۔ ہم اس فلم کی سینما گرافی کے تامل ہوئے ہیں یقیناً آپ بھی ہوسے پروے پر کچھ کراسے سراہے بنادہ کیس گے۔ مزید اس سے قبل باہم بٹائی تھی مگر اسے فلم بینوں نے روک دیا تھا مگر اب کہ آپریشن 021 کتنا کامیاب ٹھہرتا ہے یقیناً یہ ہم سب کی آزمائش ہے۔ یہ فلم 021 اس سے قبل آپریشن 021 کے نام سے تیار کی گئی۔ پروڈیوسر اذان کے مطابق یہ Spy-action اور Thriller سودی ہے۔ کہانی افغانستان اور پاکستان کی سیاسی پچھل کے علاوہ بلوچستان کی علیحدگی کی تحریک سے متعلق ہے۔ اس فلم کو ملٹی پھیل زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے جن میں انگریزی، اردو اور پشتو شامل ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک میکسیکن آرٹسٹ ال فوسو نے تیار کیا ہے جبکہ ڈائریکٹر سرگس کے دیوے کی مدد میں اضافہ ہونے کے باعث پاکستانی ڈائریکٹر جامی نے ان کی نشست سنبھالی۔ بہر حال بقول شان شاہد "فلم دیکھنے کے لائق ہے اور یہ دار سے خاص مختلف فلم ہے۔"

DRAMA MO

مریم کیسے جے

کا سٹ: میکال حسن قوی سکی راجیل اور برین بلوچ
پیشکش: فاروق رند

کا سٹ: حنا الطاف، بلقینہ اعجاز، شاد عسکری، عمران اسلم،
عمرو اختر، صابر قریشی اور وردانہ بیٹ
پیشکش: عاطف حسین

سرد سپاہی ترقی پسند ادیب اور سرکاری ٹیلی ویژن کے اسکرپٹ لپارٹسٹ سے وابستہ رہے۔ خود بھی ٹیبلو ہوئے بدایت کا رہیں ان کی آرٹ فلم "فکرا گلی" کو میڈیا کے برعکس میں پذیرائی ملی تھی۔ لاعربی کا لفظ ہے جس کے لغوی معنی نہ یا نہیں کے ہیں۔ سیریل کی مرکزی کہانی ایک لایابی لوجوان سے شروع ہوتی تھی اس اگلوئے لوجوان کو تکی ہی قسط میں پتا چلتا ہے کہ وہ لے پاک اولاد ہے اور اس انکشاف کے بعد نہ تو وہ امریکہ پڑھنے جانا چاہتا ہے اور نہ ہی نئی ٹیلی ویژن چاہت کو پرہیز چھوڑتا ہے۔ سرد نے نہایت بولند انداز میں ایک سید گھرانے کی ماڈرن لڑکی کی جذباتی کشش پورے کی ہے وہ آگے چل کر تکی کی سرداری نظام کی ٹھانٹوں اور رواجوں کو منظر نامہ پر لا رہے ہیں۔ فاروق رند کی پروڈکشن ویجی ہے اور توقع کی جاسکتی ہے کہ لا دیگر ڈرامائی سلسلوں میں اپنی انفرادیت کے باعث بلکہ پہچان بنائے گا۔

بدگمانی، شک اور وہم ایسی اخلاقی و سماجی برائیاں ہیں جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ "مریم کیسے جے" انہوں سال ادیب اور صحافی نوبت سن کی اس تحریر کو عاطف حسین نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ARY ڈیجیٹل کے اسکرپٹ لپارٹسٹ سے وابستہ معروف صحافی ممشخ کے مطابق "یہ سیریل انسانی مسائل، اس کے بے پایاں اضطراب اور گہرے پچ و تاب کی کہانی پر مبنی ہے جسے انفرادیت کی وجہ سے ناظرین میں مقبولیت مل رہی ہے" اور بلاشبہ اس میں کسی شک کی گنجائش بھی نہیں کہ مصنف اور بدایت کار دونوں نے کہانی کی بہت عمدہ ٹریٹس کی۔ اس سیریل کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ عورت کے ہکوں اور دشمنوں کی داستان کہتے کہتے خود جی کا جذبہ نہیں ابھرتا بلکہ یہ غم روح کو زندہ رکھتے ہیں۔ عورت اور اس سے وابستہ ہر کردار آنے والے اچھے وقت کا متلاشی نظر آتا ہے۔ سیریل کے عنوان میں بھی انفرادیت ہے اور ٹریٹس بھی عمدہ ہے۔



ڈائریکٹر: اسٹیون مور
کا سٹ: مہرین راجیل، سلمان شاہد، قریال گوہر، عمیر مانا

پاکستان میں ایک خوش آمد بات فلم گھر میں نئے خون کا شامل ہو جانا ہے۔ لالی وڈ نے اپنے پرانے موضوعات یعنی گنڈا سے ابد معاشوں اور گہروں کو بلائے طاق رکھ کر سادہ روانہ کی مکتبہ فکر کے تحت خوبصورت کہانیاں فلمانا شروع کی ہیں یا پھر میلوڈراما، سسٹمز اور تھرلر کے ساتھ ڈرامائی زاویوں سے کہانیوں کا احاطہ کیا ہے۔ ذریعہ فلم تنہا لاہور میں جدید ٹیکنیکی مہارتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے بنائی گئی ہے جس میں ہمیں عمر رسیدہ شوہر کی جوان سال خوبصورت بیوی کے جذباتی مسائل کے ساتھ ساتھ اور ان کی اور طبعیاتی سطح کی پرکار منس بھی دیکھنے کو ملے گی۔ شاندار موسیقی و امیری اثرات، رنگوں کے استعراج اور بہترین سائنسی کمالات پر مبنی اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ بھی کہہ نہیں گے کہ یہ واقعی پاکستانی فلم ہے! اگر پاکستانی سینما کا Revival ہو گیا تو کیا بات ہے! دشمنوں کی شیفہ کے تال Slouth پر مبنی یہ فلم پاکستان کے علاوہ برطانیہ میں شوٹ کی گئی ہے جسے ارد اور انگریزی دونوں زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے تاہم فلم کا پس منظر قطعی پاکستانی معاشرت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس فلم کے لئے ساحلی پہلے نے موسیقی ترتیب دی اور گلوکار راحت فتح علی خان کو اس کی گائیکی پر لندن اسٹیشن فلم فیسٹیول ایوارڈ دیا گیا ہے۔ تنہا کو پہلی Neo-Nair پاکستانی مووی کہا جا رہا ہے جسے سادہ ترین لے پروڈیوس کیا ہے۔



شان و کھنڈ

☆ موافق پتھر
اعل اور یا قوت

☆ عنصر
آگ

☆ نشان
بھیرند

☆ سیارہ
سورج

اسد



واٹرہ برج میں اس کا نمبر پانچواں ہے اور اپنی ہیئت میں یہ جامد ہے۔ آتش نیکوں کا دوسرا کن برج اسد حاکمیت، توانائی، جرأت و بہادری اور اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ دل اور پشت ایسے جسمانی اعضاء ہیں جو اس سیارے کے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کسی بیماری سے کمزور ہو جانے کے بعد بہت جلد تندرست و توانا ہونے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسد مرد و عورتوں کے لیے سے محبت کرنے والے کامیابوں کو تسکین بخشنے والے تصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں گمن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو بھرپور کرنے والے اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو گرویدہ بنانے والی اور اپنے خاندان کی عزت و شہرت کا پاس رکھنے والی نہایت پر خلوص ہوتی ہے۔

آپ کے مزاج میں معاملہ نمعی اور دور اندیشی کا خدائ نہیں۔ آپ کی ذاتی کشش و جاہلیت بڑھے گی۔ آپ تیار رہنے کو ترجیح دیں گے جبکہ عید، شادی اور تقریبات کی مصروفیات آنکھیں گھیرے رکھیں گی۔ آپ کی تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافہ متوقع ہے۔ مالی حالت بھی بہتر ہے۔ میزان خواتین شوہر کے ساتھ نہایت شفقت کا بناؤ کریں گی۔



اس ماہ مصروفیت میں اضافہ رہے گا۔ اندرون ملک اور بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ سیاسیات، تاریخ اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ کچھ نئی ذمہ داریوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ کاروباری افراد کے لیے یہ مناسب ہے کہ وہ پادشہ شپ نہ کریں اور اگر کر رہے ہیں تو پادشہ پر بے جا تنقید نہ کریں۔ حاکمانہ رویہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر بھی قابو رکھنا مشکل ہے۔



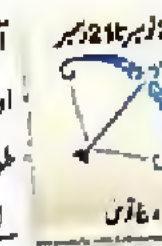
آپ کے لیے یہ ماہ بھی بے پناہ مصروفیت کا رہے گا۔ دشمن و اعداؤں سے ملنا ملنا، ساتھی یا دشمن دار پر دہش سے آ رہا ہے جو آپ کی توجہ کا مستحق رہے گا۔ اس ماہ تیسری مصوری اور شاعری سے دلچسپی رکھنے والے افراد اپنی طبعی صلاحیتوں کی وجہ سے اپنے میں مقبول ہوں گے۔



اس ماہ بھی مضبوط قوت امادی کام آئے گی۔ بچے اور بچوں سے اپنا مارگٹ حاصل کر سکیں گے۔ دوسروں کے اثر زیادہ قبول نہ کیا کریں۔ کاروبار میں شراکت داری بہت فائدہ بخش دے گی۔ شریک حیات کے لیے مسائل نہ کھڑے کریں۔ اگست کے اوائل میں بگڑے ہوئے تعلقات اس ماہ کے آخری نصف تک بہتر ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔



آپ کی گھریلو مصروفیات بڑھیں گی۔ خواتین کوٹ سے بچوان بنانے کی ترکیب بھائی دین کی اور وہ اپنے خاندان میں مقبول بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ میں مہر کا مادہ کچھ کم نظر آ رہا ہے۔ فوری طور پر نتائج کا مل کرنا مشکل ہے۔ اگر آپ شادی کے خواہشمند ہیں تو عمل اور جودا آپ کے لیے مناسب رہیں گے۔ ہر جمہرات کی سہ پر کو پہلی دال یا پہلے کپڑے کا صدقہ کر دیں۔



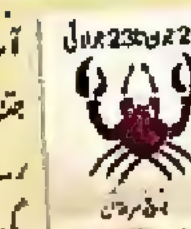
یہ مہینہ آپ کے لیے نئی جلی کیفیت رکھتا ہے۔ نئی دلچسپیاں خانگی اور کیریئر دونوں شعبوں میں بڑھیں گی۔ کیریئر میں عزت بھی ملے گی۔ دلوں اور جوش پر قرار رہے گا اور تعلیمی شعبے سے متعلق لوگ راحت اور خوشی حاصل کر سکیں گے۔ جو عورت اگر جلد بازی نہ دکھائے تو وہ جودا نہیں لیکن نیک کیفیت بذاتی مسائل کا سبب بنے گی۔



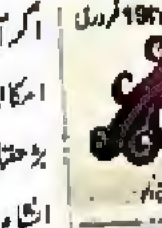
یہ مہینہ کاروبار اور سرکاری عہدوں پر فیصلات المراء کے لیے نہایت موزوں ہے۔ اپنی عزت اور وقار کا لحاظ رکھنا آپ کو آتا ہے۔ موزہ بہتر رہے گا۔ آپ کو اچھے ساتھی ملیں گے کیونکہ اکثر جلدی افراد متوازن طرز فکر اور جامع شخصیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔ مالی حالات بھی بہتر ہو رہے ہیں۔ جلدی عورت بہت اچھی ماں، بیٹی، بیوی، منیجر اور کارکن ہوتی ہے۔



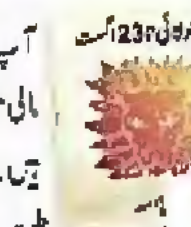
آپ کی موقع شغلی، ذہانت اور معاملہ نمعی کی مہارت کئی سازشوں پر حاوی ہو رہی ہے۔ حاسدوں نے جتنا نقصان پہنچانا تھا پہنچا لیا۔ اب تحریر و تقریر کا کمال رکھنے والے نیکوں کو حاصل کر سکیں گے۔ خیال رہے کہ ہاتھ اور پیٹ کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ذہن ہم قدر نہیں آپ کے لیے مناسب رہیں گی۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان نظر آ رہا ہے۔



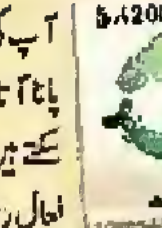
اگر آپ بہت زیادہ فیاض ہیں تو مالی حالات ڈمرب ہو سکتے ہیں۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان ہے اور اسی ملازمت میں ترقی کا بھی چانس نظر آ رہا ہے۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھتا ہوا نظر آ رہا ہے۔ بس زندگی اور طرز فکر کو متاثر نہ رکھیں۔ حالات حوصلہ افزا ہیں اور انشاء اللہ مزید بہتری ہوگی۔



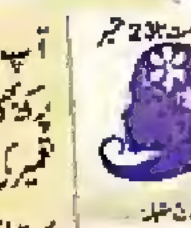
آپ بھی بھی کم مرتبہ اور سطحی صلاحیت رکھنے والے افراد کو دوست نہیں بنایا کرتے لیکن بسا اوقات مالی حیثیت دیکھتے دیکھتے آپ بے وفا اور خود غرض لوگوں کے طبع مناسب رویے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس ماہ کی 15 اور 18 تاریخیں زیادہ سعد ہیں۔ صدقہ اور خیرات جاری رکھیں۔ اگر طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب ہے تو اس سے مستفیض ہوں۔



آپ کی حساسیت بڑھے گی۔ تنہائی کا احساس ستائے گا لیکن آپ کو اپنی کیفیت اور مزاج پر قابو پانا آتا ہے۔ اچانک ایسے حالات پیدا ہو سکتے ہیں جو آپ کو اطمینان اور بے حد خوش بھی دے سکتے ہیں۔ وقتی دہاو کم ہوگا۔ خیرات کرتے رہیں اور فنکارانہ شعبوں میں کام کرنے والے زیادہ اچال رہیں گے۔



آپ بہت ذہین آدمی ہیں مگر مزاج میں ٹھنڈائی کی کمی ہے۔ دوستانہ لہجہ میں کام کیجئے مگر دوستوں کی پرکھ بھی کرنا سیکھیں۔ تعلیمی میدان میں آپ کو کامیابیوں لینے کی توقع ہے۔ گھر میں آرائش اور گھر کی تعمیر کی طرف میلان بھی بڑھے گا اور حالات بھی ایسے پیدا ہوں گے فرسٹیک یہ ماہ آپ کے لیے بہت اچھا ہے۔ صدقہ و خیرات ضرور کیا کریں۔ مالی حالات بہتری کی طرف جارہے ہیں۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں:-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڑیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریٹ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سلیشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ ہریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریٹ
- ✧ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کماٹے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر مستعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

